TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

ESTO SE MUEVE. PERO, ¿HACIA DÓNDE?

DESTACADOS

- Consumo Agroecológico. Pocas luces y muchas sombras.
- Germinados y brotes caseros.
- Hacia una Internacional de las victimas del amianto.
- Transgénicos, principio de precaución y consumo agroecológico.
- El trabajo de la participación cooperativa.
- Naturaleza, cocina y sociedad.

enero 2013

Numero 36

3,00 €

Sumario

enero 2013

Número 36

TACHAI

Editorial 03

— Consumo responsable agroecológico. Pocas luces y muchas sombras

Información alimentaria 04_10

Alimentos 04_08

— Las semillas de lino-Remedio natural para el estreñimiento
— El caqui.
— ¿Cómo curar un catarro con hierbas naturales?.
— Naranjas ecológicas.

Recetas 09_10

— Cous-cous palestino
— Pechuga de pollo con salsa de mandarinas.

Formación alimentaria 11_20

— Hipertensión y su prevención natural.
— Naturaleza, comida, cocina y sociedad.
— Frutas y verduras. Política y salud.
— Educación alimentaria en los barrios.
— Germinados y brotes caseros

Globalización e inseguridad alimentaria 21_29

— Siete riesgos para la salud y una pregunta
— ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando tomamos Coca-cola?.
— Seralini y la ciencia: una carta abierta.
— Hacia una Internacional de las víctimas del amianto.
— Alimentos transgénicos, principio de precaución y consumo responsable agroecológico

Diálogo campo ciudad 30_33

— Origen del limón.
— Nuestra historia reciente.
— Problemas, autogestión y responsabilidad compartida entre aiguaclara y la garbancita ecológica

Alimentación agroecológica en acción 34_46

— Día mundial de la alimentación.
— Tachai. Problemas y alternativas.
— El trabajo de la participacion cooperativa
— Dimensiones económicas y políticas del peso de los alimentos.
— Acta de la asamblea de trabajador@s de la garbancita ecológica sobre problemas organizativos y laborales

Ecofeminismo, soberanía alimentaria y género 47_48

— Paisaje, Naturaleza y Ecofeminismo

Movimientos sociales 49_54

— Miles de desahucios, miles de activistas
— PP, PSOE y desahucios. Los bomberos pirómanos.
— Acción directa por el derecho a la vivienda.
— 14 de noviembre de 2012, Huelga General.

Libros, películas y música 55_59

— Cartel Enclave.
— La economía del bien común.
— La escuela (h)echa pedazos.
— No te salves.
— Cartel Linterna Sorda..

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 429 29 38

Consumo responsable agroecológico. Pocas luces y muchas sombras

La agricultura industrializada tiene cada día menos nutrientes por el empobrecimiento de las tierras, las semillas híbridas, las recolecciones prematuras y la distancia entre producción y consumo. Cuando la comida es un negocio, desaparecen la cultura campesina y el empleo, el campo y la ciudad se dan la espalda, se destruye la biodiversidad y la fertilidad de la tierra y aumenta la contaminación de aire, agua, tierra y alimentos, produciendo enfermedades y epidemias.

La agroecología, por el contrario, diversifica los cultivos, respeta los ecosistemas, enriquece la tierra con materia orgánica y fija el carbono evitando el efecto invernadero. La variedad de cultivos y la ganadería combinada permiten ciclos cerrados. El ganado se alimenta con leguminosas y forrajes locales y los excrementos de los animales fertilizan la tierra.

La adaptación al clima, el cuidado de las variedades locales, la cercanía producción-consumo y la reducción de intermediarios, otorgan a la agroecología una clara superioridad en frescura, vitalidad, calidad nutricional, social y ecológica respecto a la agricultura convencional que sólo se preocupa de aumentar la productividad y conseguir subvenciones.

La agroecología, como respuesta inteligente y ética de los mejores agricultores y ganaderos, progresa de manera espectacular. Según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, la superficie de producción ecológica en España ha pasado, entre 2001 y 2011, de 485.079 a 1.845.039 hectáreas. En los últimos diez años los productores agroecológicos desengañados de la agricultura convencional han pasado de 15.607 a 32.206.

España ocupa el 5º lugar europeo en producción ecológica con 905 millones de euros (datos de 2009), después de Alemania (5.850 millones de euros), Francia (2.591 millones de euros), Reino Unido (2.494 millones de euros) e Italia (1.970 millones de euros). Sin embargo, vivimos una gran contradicción alimentaria porque estamos a la cabeza de la producción pero a la cola del consumo agroecológico ya que exportamos casi el 90% de lo que producimos.

Con 46 millones de habitantes, 500.000 km2 de superficie y un clima favorable, tenemos un consumo agroecológico de 18 euros por habitante y año, mientras que Dinamarca, con 6 millones de habitantes, 43.000 km2 de superficie y peores condiciones para la agricultura, presenta un consumo agroecológico de 142 euros por habitante y año. La causa de este contraste es la ignorancia, la debilidad y la inconsistencia de l@s consumidor@s españoles. El principal problema de la producción agroecológica en España -y la causa de su degradación al incorporarse al mercado internacional- es la impotencia del consumo responsable interno.

Los datos oficiales hablan de un 2,6% de empleo verde alimentario en nuestro país y pronostican un crecimiento interanual de la producción ecológica del 12% hasta el 2020. Con el 50% de la población activa parada o precaria, podría ser una buena noticia si no nos planteara dos interrogantes. **¿ESTAMOS PREPARADOS PARA EL DESEADO AUMENTO DE LA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA?** Evidentemente, no. Ni siquiera somos capaces de consumir ni el 15% de lo que actualmente producimos. **¿ESTAMOS PREPARADOS PARA EL AUMENTO DEL CONSUMO AGROECOLÓGICO?** La respuesta es no. La agroecología es un sistema de producción alternativo a la agricultura química y transgénica. Necesita, también, una distribución alternativa que, hasta ahora, l@s consumidor@s responsables no hemos sido capaces de construir.

Para desarrollar la economía campesina hace falta una economía urbana de consumidor@s organizad@s capaces de construir mercados locales de responsabilidad compartida con l@s agricultor@s. Esta relación necesita afinidad ideológica, confianza, apoyo mutuo y resultados tangibles. Es un proceso ascendente que fortalece los lazos entre l@s productor@s y las redes de consumidor@s que estabilizan sus compras, respetan los precios de l@s agricultor@s, facilitan la planificación de los cultivos, se corresponsabilizan de los daños del cambio climático, contienen sus costes de distribución mediante la autogestión participativa y amplían el número consumidor@s conscientes mediante una enérgica actividad cultural.

La distribución de alimentos ecológicos es tarea de l@s consumidor@s responsables que, a diferencia de la distribución convencional, potencian el conocimiento directo entre el consumidor final y el agricultor mediante una acción persistente que cierra la brecha entre campo-ciudad, productor-consumidor y economía-sociedad-naturaleza. Este proceso debe conducir a construir relaciones preferentes recíprocas y, pñosteriormente, a una vinculación económica y jurídica que permita la intervención unificada de agricultores y consumidores en el mercado de alimentos ecológicos.

Las semillas de lino-Remedio natural para el estreñimiento

Aunque la falta de fibra en nuestra dieta es una de las causas primordiales para que tengamos problemas de evacuación, estos también aparecen en otras circunstancias, como en momentos de estrés o cambio de costumbres (viajes, horarios, etc.). Pero es posible mejorar nuestra motilidad intestinal de una manera natural, sin recurrir a laxantes artificiales.

Como ya se mencionó en ***Tachai nº 34, pg 9***, las semillas de lino (o linaza) son muy recomendadas para combatir el estreñimiento. El secreto está en su riqueza en mucílagos (fibras solubles). En contacto con el agua, las semillas de lino liberan estos mucílagos solubles, con lo que los líquidos circundantes adquieren una cualidad más espesa. Precisamente, una manera de tomar las semillas de lino es dejándolas sumergidas en agua durante la noche (la cantidad depende de cada cual; se aconseja ir probando, primero una cucharadita, sino se obtienen los resultados esperados, dos...) y beber el agua y las semillas a la mañana siguiente. Hay personas a las que les resulta desagradable la textura que ha adquirido el agua, ligeramente densa; en tal caso, las semillas pueden añadirse a zumos, yogur, leche, ensaladas, etc. y tomarse en el acto, ya que también liberarán los mucílagos en el entorno acuoso del intestino.

La especie de pasta que forman los mucílagos solubilizados tiene un efecto de arrastre sobre las heces, con lo que ayuda a su avance por el intestino. Este efecto mecánico de arrastre es lo que diferencia su acción de la de los laxantes químicos: el cuerpo acaba acostumbrándose a estos últimos (además potencialmente pueden provocar otros problemas, como deshidratación o disminución del potasio en sangre), mientras que el arrastre, al ser un mecanismo físico, impide que el cuerpo se habitúe. Además, estas fibras solubles tienen una gran capacidad de secuestrar las toxinas en el organismo y expulsarlas con las heces antes de ser absorbidas por el intestino.

Las semillas de lino tienen otros componentes beneficiosos, como el ácido alfa-linolénico, un ácido graso esencial del grupo de los ácidos omega-3, que reduce el colesterol "malo"; también contienen compuestos con propiedades antiinflamatorias, como el ácido oleico o la luteolina.

Para conocer más sobre el lino y sus semillas, ver el enlace:

http://www.botanical-online.com/linaza.htm

Ana Grandal

El caqui

El caqui también conocido por el nombre de 'palo santo', es originario de China y Japón, lugares en los que se cultiva desde el siglo VIII y cuyo uso se limitaba a la decoración durante la celebración del Año Nuevo. Llegó aproximadamente en 1870 a España.

Procedencia

El caqui también conocido por el nombre de 'palo santo', es originario de China y Japón, lugares en los que se cultiva desde el siglo VIII y cuyo uso se limitaba a la decoración durante la celebración del Año Nuevo. Llegó aproximadamente en 1870 a España.

Cesta de caquis recien recolectados.

En 1998 se reconoció la producción que se lleva a cabo en la Comunidad Valenciana con la Denominación de Origen Protegida otorgada por el M.A.P.A.

Desde hace varios años, se cultiva sistemáticamente en la comarca de la Ribera de Xuquer (España) y en la ribera del Segura. La variedad autóctona "Rojo Brillante" es la única amparada en la denominación de origen "Kaki Ribera del Xúquer". Surgió de forma espontánea como consecuencia de la siembra de semillas en el margen de una parcela en el término municipal de Carlet.

El caqui (del género Diospyros) es el nombre genérico de varios árboles cultivados por sus frutos llamados caquis (/kaki/). Etimológicamente procede del japonés kaki. Son árboles de la familia del ébano (Ebenaceae) de hasta 12 metros de altura.

El fruto es una baya con el cáliz pegado que puede ser astringente (por la presencia de taninos unas sustancias amargas que provocan aspereza en el paladar y que van desapareciendo a medida que la fruta madura) y entonces se da una maduración completa en el árbol o no astringentes y de maduración completa después de la cosecha. Tiene la particularidad de que no se puede consumir en el momento de la recolección, ya que necesita un proceso de sobre maduración debido a su aspereza, por lo que se suele tratar antes untándolo con alguna clase de bebida alcohólica fuerte, como el coñac, el aguardiente o la cazalla.

Nuestra cooperativa, Aigua Clara se encuentra en la Ribera del Xuquer y nuestros caquis ecológicos maduran en orujo también ecológico.

Liberan en nuestros paladares todos los matices de la suavidad y dulzura de su pulpa que contrastan con la dureza de su

¿sabias que...?

Los mayores productores europeos son Italia y España.

sigue

cáscara. Esta fantástica fruta otoñal es una maravillosa aliada de nuestra salud por las múltiples

Propiedades nutritivas

Contiene un 80% de agua. Las proteínas no llegan al 1% y las grasas son aún más escasas. Además de hidratar, los caquis aportan hidratos de carbono, principalmente fructosa y glucosa, pero también fibras solubles como la pectina y los mucílagos.

Se ha dicho a menudo que no es adecuado para dietas de control de peso porque aporta 70 calorías por 100 gramos, o alrededor de 120 una fruta de tamaño medio. Pero si se compara con la mayoría de las frutas, cuyas calorías se mueven entre 40 y 60, no hay tanta diferencia. Los diabéticos deberán consultar con su médico si pueden disfrutarlo.

En cuanto a vitaminas, el color naranja del caqui anuncia que la reina es la provitamina A o betacaroteno, si bien también destacan la C y, en menor cantidad, la B6 y la K. Curiosamente aporta vitamina E, que no suele abundar en la fruta.

En cuanto a los minerales, el manganeso destaca notablemente sobre los demás (150 gramos cubren el 11% de las necesidades diarias), seguido por el cobre, el potasio, el magnesio y el fósforo.

Además de alimentar y dar energía esta fruta ayuda a llevar una dieta más sana. En principio está indicado para cualquiera que goce de buena salud, y también lo agradecerán niños, deportistas y personas que realicen trabajos físicos. Maduros, regulan el tránsito intestinal, y verdes, son astringentes. Por su betacaroteno son asimismo aconsejables para personas con estrés o fumadoras; y para personas con problemas de vista, por su ceaxantina, un carotenoide que protege de la degeneración macular.

En la mesa

Lo más habitual es tomarlo como fruta. Bien como una manzana cuando está todavía firme o cuando está más maduro con cuchara. En el rojo brillante, una vez maduro, la pulpa cercana a la piel es gelatinosa y dulce como si de una mermelada se tratara, pero no empalaga.

También se pueden mezclar con quesos, yogures y frutos secos, o convertirlo en compota o mermelada.

Para conseguir un contraste agridulce se carameliza con una cebolla o puerro y un poco de jengibre o pimienta negra para enriquecerlo aún más. También se puede incluir en quiches, pizzas de verduras, tarta vegetales, pero siempre incluyendo en cantidades moderadas.

Para mezclarlo con las pastas se le debe buscar compañeros a su altura: hongos, quesos intensos y frutos secos pueden dar sorprendentes resultados. Con cereales, el cuscús, el arroz basmati o thai, el bulgur o la quínoa resulta más exótico con un crujiente caqui salteado.

Cooperativa de consum responsable i ecologic

C/ Ramón y Cajal, 91, CP/46260, Alberic (València) - Tlf: *962 442 493*, email: *aiguaclara@aiguaclara.org*

¿Cómo curar un catarro con hierbas naturales?

Desde hace algunos años me suelo constipar en otoño. Los síntomas siempre son los mismos: molestias en la garganta que se pasan a las vías respiratorias altas y acaban bajando a los bronquios.

Cuando noto los primeros síntomas voy al médico y me receta antibióticos. Como no me hacen efecto, me receta otro antibiótico más fuerte, lo que a veces tampoco sirve para nada. Entonces -y muy a mi pesar- termino con dosis considerables de corticoides y ya sabemos lo que suponen estos tratamientos tan salvajes: bajada de las defensas y una recuperación muy larga hasta que empiezas a estar mejor.

Este año, con los mismos síntomas al comienzo y a pesar del antibiótico, he sufrido una tos continua día y noche que me ha extenuado. A los siete días de tomar los antibióticos, ya desesperada, me di cuenta de que la equivocada era yo.

El médico aplicaba mecánicamente la receta de la medicina que conviene, sobre todo, a las multinacionales farmacéuticas y yo no debía seguir esa rutina que cada vez me perjudicaba más.

Compañeras de la Cooperativa con conocimientos de medicina natural me recomendaron un sencillo tratamiento: Infusiones de Drosera (con efecto antiinflamatorio y antiespasmódico), harpagofito (antiinflamatorio y analgésico que estimula el sistema linfático y ayuda a la desintoxicación del organismo) y jenjibre (ayuda a la respiración y protege el estómago).

El resultado fue espectacular. Desde la primera infusión sentí un gran alivio. Tras el primer día (3 infusiones), la tos y el dolor habían desaparecido.

Quiero compartir esta experiencia que, para mí, ha sido importante. En lugar de un sufrimiento prolongado y una intoxicación de químicos, antibióticos y corticoides he recuperado la salud con medios naturales sanos, sostenibles y baratos. Desgraciadamente, los médicos parecen saber mucho de tratar enfermedades, pero poco de mantener la salud.

Jenjibre.

El "trio" de ases naturales contra los catarros. Tomados en infusión son altamente efectivos.

Drosera.

Harpagofito.

Mari Carmen Pérez

Naranjas ecológicas

Deliciosa Fuente de Salud,
(Procedentes de la Cooperativa AiguaClara -Alberic / Valencia-).

- **Alimento en plenitud de nutrientes, vitaminas y antioxidantes.**
- **Máxima calidad.**
- **Maduración en el árbol.**
- **Recién recolectadas.**
- **Relación directa con los agricultores.**

PROPIEDADES NUTRITIVAS, ECOLÓGICAS Y SOCIALES DE NUESTRAS NARANJAS.

FRUTA DE TEMPORADA.

- La naranja es la principal fruta de invierno en la dieta mediterránea. Disfrutamos de su sabor, pero también de sus vitaminas y minerales. Es rica en vitamina C, provitamina A, antioxidantes y bioflavonoides que poseen propiedades anticancerígenas y favorecen la circulación sanguínea y la absorción de la vitamina C.

- Una naranja en gajos o batida sin piel nos protege de la gripe y otras enfermedades.

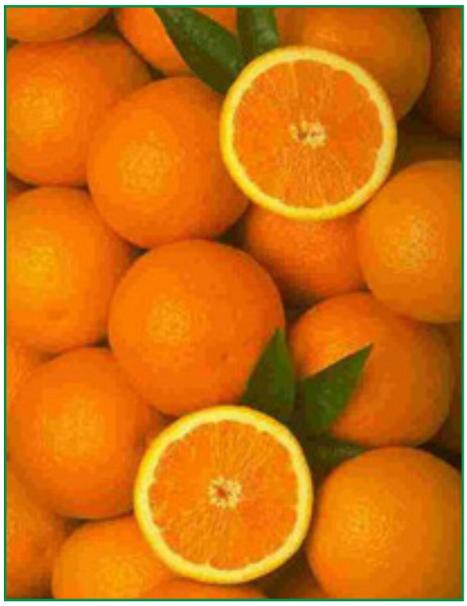
PRECIOS POPULARES.

- Al principio de la temporada nuestra naranja ecológica tiene un precio más bajo y posteriormente, un precio similar al de la convencional de más calidad. Esta ventaja, incomprensible desde una óptica de mercado, se explica por el compromiso y el trabajo voluntario de agricultor@s y consumidor@s . EN TU CASA O EN TU TRABAJO, UN VASO DE JUGO DE NARANJA CON SU PULPA, SALE POR 0,4 €.

La Garbancita Ecológica.

c/Puerto del Milagro, 8 (esquina Puerto de Viñamala), Vallecas-Madrid

Contacto: 618215863; *lacestabasica@lagarbancitaecologica.org www.lagarbancitaecologica.org*



Cous-cous palestino

Ingredientes

4P

- 1 cuarto de pollo (mejor trasero, si es pechuga saldrá más seco) de unos 650 gr
- 1 calabacín pequeño
- 3 zanahorias (puede cambiarse por calabaza)
- 1 patata grande
- 1 nabo grande
- La parte blanca de 2 puerros (la parte verde siempre la puedes aprovechar para un caldo)
- 1 cebolla
- 1 puñado de uvas pasas
- 250 gr. de cous cous
- Una cucharadita rasa de especias: 2 partes de pimienta blanca, 2 partes de cardamomo, 2 partes de canela, 2 partes de comino, 1 de clavo y 1 de nuez moscada. Si quieres que sea menos pesada quítale el clavo y la nuez moscada, pero no el cardamomo.
- 120 gr. de garbanzos
- Aceite de oliva
- Bicarbonato

Explicación

El cous cous es el equivalente a nuestro cocido, por tanto cada familia hace una receta distinta. Lo único que aparece de forma invariable lo que le da el nombre:

Yo he puesto pollo, pero se puede hacer con cualquier carne (si es ternera el morcillo irá bien) o no ponerla.

Se suele poner legumbres aunque encontrareis otras recetas que no las llevan.

¿Cómo elegir las verduras? Es mejor que no sean blandas. El calabacín es la única excepción entre las que he puesto, hay que tener cuidado de tenerlo muy poco tiempo y no pelarlo. Desaconsejo poner berenjena, pimiento, verduras de hoja ancha o apio que pueden dar un sabor muy fuerte al caldo. Se pueden añadir otras que yo no he puesto como judías verdes (que se pondrán enteras).

Cada familia tiene una mezcla de especias, os paso la de la mía.

Preparación

El día anterior pon a remojar las pasas o las ciruelas con un poco de agua, y los garbanzos con agua, sal y una pizca de bicarbonato.

El mismo día parte la cebolla en tiras y ponla a pochar con aceite de oliva, primero con fuego muy flojo y tapado y cuando la cebolla esté blanda, destapa y pon el fuego al máximo hasta que coja un tono dorado. Se reserva.

Tira el agua de remojo de los garbanzos, lávalos bien y ponlos a cocer con un ajo sin pelar y un trozo de puerro verde o cebolla. Lo puedes poner a cocer junto con el pollo y las verduras si lo pones en una redecilla.

Pon a cocer el pollo con agua que lo cubra, las especias y sal. Cuando lleve media hora añade la zanahoria y el nabo (pelados y picados en trozos no muy pequeños). Al cuarto de hora la patata (pelada y picada en trozos no muy pequeños). A los cinco minutos el puerro (en trozos grandes). Y a los 10 minutos el calabacín (sin pelar y cortado en trozos grandes, si no se deshará). Deja otros 10 minutos.

Pon en un recipiente el cous-cous con las ciruelas o las pasas y el mismo volumen en caldo (tanto el del pollo y las verduras como el de los garbanzos) y deja 5 minutos. En los paquetes de cous cous pone que se le añada aceite, como el caldo del pollo tendrá grasa del pollo no es necesario.

Sirve el cous cous (habrá quedado seco) en medio y un poco de cebolla por encima. Alrededor por las verduras, garbanzos y el pollo (todo escurrido). Y sírvelo acompañado del caldo en un vaso aparte para ir añadiendo.

Armando Martinez

Pechuga de pollo con salsa de mandarinas

Ingredientes

2P

- Pechugas
- ½ kg. de filetes de pechuga de pollo
- 3 o 4 dientes de ajo (según tamaño)
- Perejil
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal marina
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

- Salsa
- ½ kg. de mandarinas
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro (medio si es demasiado grande)
- 2 cucharaditas de harina
- 3 cucharadas soperas de aceite virgen extra.
- 1 pizca de sal (opcional)

Preparación

Poner a macerar los filetes de pollo con el ajo picado, el perejil, la cúrcuma, la pimienta y la sal unas dos horas antes de preparar para que vayan cogiendo gusto.

Hacer a la plancha en una sartén con una cucharada de aceite a fuego fuerte para que se doren por fuera y apartar.

En la misma sartén se pone el resto del aceite con la cebolla y el puerro picados. Hacer muy despacio hasta que queden transparentes, añadir la miel, el vino blanco y el zumo de las mandarinas, se puede añadir también la pulpa porque luego se va a triturar. Subir el fuego para que se evapore el alcohol del vino. Disolver la harina con un poco de agua fría y añadir a la mezcla. Si se quiere se puede poner algo de sal aunque no es muy necesario porque la salsa ya tiene sabores muy característicos y no parece necesario, en todo caso, muy poquita. Dejar cocer removiendo hasta que engorde la salsa. Poner en el vaso de la minipimer y triturar bien. Añadir a los filetes y dar un hervor todo junto para que se mezclen los sabores.

Queda muy bien con guarnición de arroz o patatas hervidas.

Apunte dietético

Plato proteínico, mejorado por la fibra que aportan la cebolla, el puerro y la pulpa de la mandarina.

La carne de pollo y en concreto la de pechuga es la que tiene menos ácidos grasos saturados nocivos para el nivel de colesterol. 100 grs. de carne de pollo sin piel aportan unas 115 kcalorías, 3 grs. de grasa de la cual es saturada menos de 1 gramo y 80 mg. de colesterol. Proporciona, además de proteínas y grasas, vitaminas del grupo B (B1, B2, B6, B12 y niacina ó B3), vitamina A, C, E y ácido fólico. Minerales como el calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio y cinc.

Siempre que se pueda, es mejor consumir pollos criados de forma ecológica, así estaremos libres de hormonas y antibióticos indeseados y disfrutaremos de una carne mucho más jugosa y con menos grasa. Son más caros, sí, pero hay que tener en cuenta que la dieta occidental es hiperproteínica, no es necesario consumir carne tan a menudo. Si comemos carne sólo de vez en cuando, siendo vegetales las principales proteínas que consumamos, la carne ecológica no nos va a disparar el presupuesto.

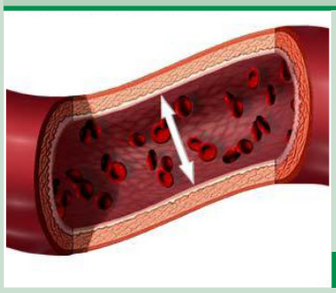
Los nutrientes de la parte vegetal de la receta son también importantes en contenido de vitaminas, minerales y fitoquímicos, aunque algunos, como la vitamina C, se pierdan parcialmente por el cocinado.

La cúrcuma, siempre acompañada por la pimienta para mejorar su absorción, proporciona su acción protectora contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

L.M.C.

Hipertensión y su prevención natural

Tensión arterial.



Tensión arterial es la presión que la sangre ejerce sobre la pared de las arterias. Cuando se toma la tensión, se registran dos valores, la máxima y la mínima. Por ejemplo 120/70 mm. de mercurio, significan una máxima de 120 y una mínima de 70. Hay tres reguladores de la presión sanguínea: el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones.

Representación de una sección de una arteria.

El cuerpo tiene mecanismos para adaptar la tensión en cada momento, pero estos mecanismos no son perfectos y no evitan que la tensión se eleve en ocasiones a cotas peligrosas. En estos casos la sangre que circula a alta presión va deteriorando la delicada pared de las arterias ocasionando lo que se llama arterioesclerosis que, poco a poco, se agrava en toda la red de arterias con consecuencias nefastas en órganos especialmente sensibles como el cerebro, el corazón, los riñones o los ojos, y todo ello sin ningún síntoma aparente, por ello se la llama "la asesina silenciosa".

Se considera tensión normal la que se encuentra por debajo de 120/80. Una máxima superior a 140 o una mínima superior a 90 indican hipertensión y justifican una revisión de la dieta y un cambio de estilo de vida, incluyendo el ejercicio de forma cotidiana y control del estrés. Si con eso no remitiera, habría que recurrir a los fármacos.

¿como evitar ser hipertenso?

A la hora de controlar la tensión alta hay cuatro cosas que debemos abordar y las cuatro están relacionadas entre sí porque se trata de adoptar un estilo de vida que tienda a la salud.

- **Evitar el sobrepeso.**
- **Realizar ejercicio físico.**
- **Controlar el estrés.**
- **Cuidar la alimentación.**

Sobrepeso.- No necesariamente las personas con tensión alta tienen sobrepeso, pero sí es cierto que la tensión arterial sube a medida que el índice de masa corporal aumenta y, en los casos de sobrepeso y obesidad, adelgazar es la medida más eficaz para hacer bajar la tensión. Se estima que la tensión máxima puede reducirse 20 mm. de mercurio o incluso más y con ello el riesgo cardiovascular reducirse casi a la mitad por cada 10 kilos que pierde una persona obesa.

Ejercicio físico.- Nuestro cuerpo está diseñado para mantenerse activo y enferma cuando renuncia a moverse. La actividad física elimina el exceso de peso, fortalece el corazón, dilata las arterias y con ello se reduce la hipertensión.

Los ejercicios aeróbicos incrementan la demanda de oxígeno de los músculos, entonces la respiración y el pulso se aceleran para poder suministrar el oxígeno que los músculos reclaman. Son los más adecuados para controlar la hipertensión. Ejemplos de actividades aeróbicas son caminar, correr, nadar, patinar, ir en bici, bailar y hacer aeróbic.

Los ejercicios de resistencia como levantar pesas, abdominales o subir cuestas en bicicleta (aunque montar en bici sea ejercicio aeróbico, en las cuestas las piernas deben hacer mucha fuerza) pueden provocar un fuerte aumento de la tensión arterial, por lo que las personas hipertensas deben practicarlos con precaución y previa consulta al médico.

Cuando se lleva mucho tiempo sin practicar actividad física, es mejor empezar por caminar pero teniendo en cuenta que para que caminar tenga rendimiento cardiosaludable hay que hacerlo durante un rato seguido y a paso bastante rápido para estimular el sistema cardiorrespiratorio, sintiendo que se está haciendo un esfuerzo. No hay que descartar ninguna actividad física: subir escaleras, flexionar las piernas para recoger algo, evitar el coche en trayectos cortos, etc., todo lo que se hace suma al cabo del día.

Control del estrés.- El tipo de estrés que puede alterar nuestras constantes es el que permanece y se retroalimenta hasta llegar a cronificarse. Para frenarlo debemos tener en cuenta tres medidas: técnicas de relajación, actividad física y meditación. El yoga es una posibilidad que engloba las tres.

La práctica de cualquier actividad física varias veces por semana ayuda a disipar tensiones, el deporte hace que el organismo genere hormonas que proporcionan una especie de inmunidad psicológica frente al estrés.

Alimentación.- La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hipertensión, en español: Enfoques dietéticos para reducir la hipertensión) es fruto de un gran estudio realizado a finales de los noventa y financiado por el Nacional Heart, Lung and Blood Institute de Estados Unidos, en el que se observó que un plan alimentario integral basado en la reducción de grasa saturada, colesterol, grasa total, azúcares simples y una selección de alimentos hacia una comida más integral y vegetal, incrementando de forma natural la ingesta de potasio, magnesio, calcio, fibra y vitamina C, todos ellos nutrientes cardioprotectores, conseguía una reducción significativa en un plazo de 8 semanas en la tensión de los participantes. Se trata de una dieta sin elementos extraños, a base de una combinación diaria de

sigue >>>

7 a 8 porciones pequeñas de cereales integrales (panes, pasta, arroz...), de 8 a 10 frutas y verduras (alguna puede ser en zumo), de dos a tres porciones de lácteos bajos en grasa, de dos a tres de grasas, tipo aceite de oliva; frutos secos y semillas y una cantidad muy moderada de proteína animal.

¿De qué hemos de prescindir?

- **Sal.**- Es lo primero que se nos ocurre suprimir a la hora de corregir la tensión alta. Pero no se trata sólo de no añadir sal a la comida que cocinamos en casa, es más importante evitar los alimentos procesados como el fiambre, las latas de conserva, los snacks...

- **Cafeína.**- La cafeína puede alterar el ritmo cardiaco y en algunos casos provocar arritmias, pero no hay estudios que relacionen de manera concluyente el consumo de más o menos café con la tensión alta por lo que un café en el desayuno no tiene por qué ser perjudicial. Ahora bien, al ser un estimulante del sistema nervioso, el exceso de café puede someter al cuerpo a los mismos efectos que el estrés continuo, en ese sentido sí que afectaría a las funciones del corazón.

- **Alcohol.**- El alcohol es un vasoconstrictor, lo que significa que estrecha las arterias y obliga a la sangre a circular a más presión por lo tanto está contraindicado cuando hay un caso claro de hipertensión. Si ésta no es muy elevada o está controlada, puede considerarse tomar una copa de vino al día que tiene una cierta acción anticoagulante; mejor si el vino es tinto que contiene resveratrol, sustancia antioxidante que mejora la elasticidad de las arterias.

- **Tabaco.**- Con el tabaco no existe la duda que admitíamos en éstos de si pueden ser saludables a dosis bajas. No; es perjudicial desde el primer cigarrillo. La nicotina tiene también efectos vasoconstrictores y el monóxido de carbono impide la correcta oxigenación de las células y altera las paredes de las arterias.

- **Grasas saturadas.**- El consumo de grasas saturadas como las que se incluyen en la bollería industrial y las que aportan las carnes rojas, el embutido, etc.; de hecho entre las personas que siguen una alimentación vegetariana, la incidencia de hipertensión es bastante menor.

- **Harinas y azúcares refinados.**- Los alimentos refinados son peligrosos no sólo por lo que aportan, calorías huecas que llevan al sobrepeso, sino, sobre todo, por lo que quitan, puesto que en el proceso de refinado se pierden nutrientes esenciales que, como veremos son especialmente indicados para combatir la hipertensión.

¿cuales son los mejores alimentos para controlar la hipertensi'on?

Decíamos que la dieta DASH está compuesta por alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio, vitamina C, ácidos grasos esenciales y fibra. Vamos a ver donde encontramos todos estos nutrientes.

- **Alimentos ricos en calcio.**- El calcio protege el corazón, da elasticidad a las arterias y regula el equilibrio entre el sodio y el potasio.

Vegetales con calcio son todos los de hoja verde oscuro tales como las acelgas, las espinacas, el brócoli, las coles. Todas las legumbres, especialmente la judía seca. Cereales integrales, sobre todo la avena. Frutos secos en general y dentro de ellos en mayor cantidad la almendra (el mismo peso de almendras que de leche aporta el doble de calcio). Los higos secos, las semillas de sésamo y el tofu. En cuanto a los lácteos, mejor desnatados para evitar el aumento del colesterol.

- **Alimentos ricos en vitamina C.**- Son especialmente útiles en caso de hipertensión elevada porque ayudan a relajar las arterias muy tensionadas.

Entre los vegetales, destaca el pimiento, pero también se encuentra en cantidades apreciables en cebolla, tomate, rábanos, coliflor, coles de Bruselas, apio, soja, espinacas, achicoria, ajo, cebada, etc. En cuanto a frutas: la que más tiene es el escaramujo, todos los cítricos (naranjas, limones, mandarinas, pomelos) y plátanos, piñas, uvas, moras, arándanos, higos, melón, sandía, granadas, etc.

- **Alimentos ricos en magnesio.**- El magnesio es un mineral imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C, interviene en la regularidad del latido del corazón y fluidifica la sangre.

Lo encontramos sobre todo en los frutos secos: almendras, nueces, pipas de girasol, anacardos, pistachos, castañas, piñones, etc., también en el cacao puro, la soja, judías blancas y rojas, pan integral (por el germen de trigo), levadura de cerveza, arroz integral, avena, centeno..., en verduras de hoja verde oscuro: acelgas, espinacas, alcachofas, lechuga, perejil...

En alimentos de origen animal se encuentra en el caviar, el salmón fresco, la caballa, gambas, etc.

- **Alimentos ricos en potasio.**- El potasio contrarresta el sodio, ayuda a eliminar el agua sobrante del organismo y reduce la presión arterial.

Destacan por su contenido en potasio las judías pintas, soja y frijoles negros;

sigue

aguacates, germen de trigo, cacahuetes, nueces, plátanos, coco, fresas, melón, apio, acelgas, alcachofas, ajos, zanahorias, tomates, patatas, calabaza, berros, coles de Bruselas, setas...

- **Alimentos ricos en ácidos grasos esenciales.**- Los ácidos grasos omega 3 y omega 6 disminuyen el colesterol y los triglicéridos, previenen la formación de coágulos y disminuyen la presión arterial.

En vegetales los encontramos principalmente en el aceite de oliva, también en las semillas de lino, semillas de chía, nueces, aguacate, verdolaga, semillas de girasol y de sésamo, germen de trigo, almendras, etc.

En alimentos de origen animal, se encuentran en el pescado: sardinas, caballa, boquerones, atún, salmón, truchas, pez espada, rodaballo, arenques, etc.

- **Alimentos ricos en fibra.**- La fibra baja los niveles de colesterol y azúcar en sangre y disminuye la tensión arterial.

En todos los alimentos vegetales y frutas que hemos descrito en los grupos anteriores, se acumulan grandes cantidades de fibra. La tendencia debe ser sustituir todos los cereales refinados por integrales porque en los refinados no sólo se prescinde de la fibra del salvado sino también del germen que es el que aporta los minerales necesarios para esta patología.

Los imprescindibles

Hay algunos "superalimentos" que deben estar presentes siempre en la dieta de la persona hipertensa:

- **El ajo.**- Reúne todos los elementos descritos anteriormente y otros como la alicina igualmente beneficiosos. Lo mejor es tomarlo crudo en ensalada, en caso de no tolerarlo, se podría recurrir a las capsulas, pero su aprovechamiento es mayor al natural.

- **El puerro.**- De similares características al ajo. La alicina que contiene evita la formación de trombos y el selenio y el zinc ayudan a luchar contra la degeneración de las paredes arteriales.

La Chía (Salvia hispánica L.) es una planta de la familia de las labiatae (Lamiaceae).

¿sabias que...?

En la época precolombina, la Chía era uno de los cuatro alimentos básicos de las civilizaciones de América Central (Aztecas y Mayas), junto con el maíz, el amaranto y los porotos. Sus semillas se utilizaron para elaborar medicinas y eran la base de su alimentación y también de la de sus animales.

- **El apio.**- Por su contenido en vitaminas A, C y E y en zinc y selenio, protege las arterias. Resulta muy recomendable comer unos trozos cada día en ensalada o una pequeña rama de apio como tentempié entre comidas.

- **Semillas de chía.**- Su alto contenido en omega 3, calcio, oligoelementos, antioxidantes y su gran porcentaje de fibra, las hacen indispensables para combatir cualquier enfermedad cardiovascular. Se pueden tomar añadiendo dos cucharaditas de postre a las ensaladas, sopas, al yogur o con un vaso de agua antes de las comidas.

- **El tomate.**- Además de vitamina A y C, potasio, calcio y antioxidantes como el licopeno, posee un compuesto llamado ácido gamma aminobutírico (GABA por sus siglas en inglés) que reduce la presión arterial y fortalece el corazón.

- **La zanahoria.**- Rica en vitamina C y en betacarotenos, disminuye el colesterol y previene la arteriosclerosis.

- **Las coles.**- En todas sus variedades: brócoli, repollo, lombarda, coles de Bruselas, aportan antioxidantes que previenen la degeneración arterial. Aunque no hay mucha costumbre, lo mejor es tomarlas en crudo, añadiéndolas a las ensaladas o hervidas minimamente al vapor para que no pierdan propiedades.

Para ver artículo completo, visita el siguiente enlace de la web de La Garbancita Ecológica *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/nutricion/1263-hipertension-y-su-prevencion-natural*

Naturaleza, comida, cocina y sociedad

¿Cómo clasificar las hierbas, condimentos y especias?

Todas y todos, en cualquier lugar del Planeta, nos preguntamos cada día, ¿qué comemos hoy?, si es que tenemos acceso a productos con los que alimentarnos. Y abrimos la nevera o las alacenas, a la espera de que nuestro sentido común del momento nos guíe en la mejor combinatoria posible entre la alimentación sana, la necesidad nutricional, el placer de comer, el precio de los alimentos y el trabajo de preparar la comida. Y es en esa complicada intersección entre salud, necesidad, coste, placer y trabajo donde las especias, hierbas y condimentos juegan su papel en la alimentación humana.

Una de las razones justificativas para no consumir legumbres es que producen flatulencias. A estos desechos gaseosos de nuestro organismo le son atribuidos diferentes valores, entre ellos, el estigma del desdoro. Luego, ¿tomar legumbres es bueno para nuestra salud, pero malo para nuestras relaciones sociales? ¿Con qué criterio introducimos las legumbres en nuestra dieta, con el nutricional o con el cultural?

Del uso tradicional de la legumbre con carminativos, sabemos que ciertos productos vegetales reducen las flatulencias, como el comino. Y así ocurre con una cantidad considerable de especias, hierbas y condimentos que clasificamos en nuestras cocinas y añadimos a nuestros platos, atribuyéndoles determinadas cualidades relacionadas con la buena digestión, la nutrición, un mejor sabor del alimento o un disfraz para un sabor desagradable.

Y en algo tan cotidiano como es cocinar, se pone en marcha nuestro pensamiento clasificatorio de los seres y las cosas. Sin una clasificación lógica en categorías, las sociedades históricas no podrían establecer su relación con el mundo y resolver las contrariedades en lo que acontece, así como ofrecer una solución acertada a contingencias imprevisibles.

En la clasificación diversa que del mundo natural han hecho y hacen las sociedades y culturas conocidas para satisfacer los requerimientos para la vida, la especificidad de la comida y los alimentos adquiere un rango de primera magnitud, máxime cuando el mercado actual de la alimentación impone un ordenamiento clasificatorio de los alimentos reducido a los anaqueles de las grandes superficies que, por ficticio, acaba resultando mortal, a corto y largo plazo, para la mayoría de la población del Planeta y para el Planeta mismo.

Las ciencias médicas, la biología, la química, la historia, la sociología, la economía, la antropología... clasifican, estructuran y sistematizan el conocimiento que da razón a la existencia del mundo 'natural', ser humano incluido, aparentemente dejando fuera de su órbita el conocimiento práctico-popular, que es el que da sentido a lo que hacemos para existir. Porque es precisamente desde el sentir práctico como aprendemos a discernir, clasificar y crear nuestros universos relacionales con los demás seres y las cosas del medio en que vivimos. Valga como ejemplo, en la cocina mediterránea, la lógica de añadir semillas de comino a las lentejas, en vez de granos de anís.

Cominos.

Con esta reflexión apuntamos a nuestra capacidad de crear universos simbólicos, que al ser históricos, en consecuencia están atravesados por relaciones sociales, económicas, políticas y naturales. Esto explica porqué, en el capitalismo, los conocimientos práctico-teóricos provenientes de aquellos grupos humanos/culturas que cuestionan el orden dado a un mundo hecho de una vez y para siempre, les atribuyan el estatus de subalternos, los clasifiquen arbitrariamente de 'iletrados' por 'populares' y les otorguen menos valor que los que elabora la Ciencia en la Academia. Es un hecho que el cuerpo médico, en general, nos recetará algún medicamento para evitar las flatulencias, antes que recomendar el uso de carminativos naturales, como el hinojo o el comino.

Tengamos presente que esa ciencia y sus derivados tecnológicos, generalmente, están al servicio de grupos monopólicos que detentan su poder desde y más allá de los estados-nación a los que, por cierto, pertenecen en igualdad de derechos formales, tanto los expropiados del conocimiento como sus expropiadores. Valga como ejemplo práctico de esta asimetría la lucha de los pueblos originarios por la preservación de

sigue

sus semillas autóctonas frente al mercado del agronegocio, lucha popular que es la que da sentido a sus/nuestras vidas.

Pero cuando el cuestionamiento viene desde la propia barriga del monstruo, es decir, desde científicos que como Seralini investigan el impacto mortal en la salud humana de la alimentación transgénica, a esos hacedores de conocimientos se les intenta neutralizar orquestando campañas mediáticas de descrédito. No es para menos, pues si se popularizan tales descubrimientos resulta ya imposible justificar la coexistencia con los transgénicos, desvelándose con mayor claridad las alianzas de ciertos sectores cercanos a los movimientos sociales con la industria del agronegocio.

Pero la industria tiene un punto débil: necesita de los conocimientos prácticos 'inferiores', primero para conocer en detalle los universos simbólicos que nos mueven, segundo para expropiárnoslos y tercero para destruirlos, sustituyéndolos por otros cuya lógica última sea la obtención de beneficios económicos, ocultando los 'daños colaterales' de esta Industria de la inseguridad alimentaria, pues no podemos llamarla de la Alimentación.

¿Qué tiene todo esto que ver con nuestra propuesta de clasificación de hierbas, condimentos y especias? ¿Para qué sirve?

La respuesta está apuntada en muchos documentos elaborados a fuego lento por los movimientos sociales que apuestan por un consumo responsable autogestionado con logística propia donde el consumo agroecológico sea verdaderamente popular y participado, haciendo realidad el acercamiento entre el campo y la ciudad. Nuestras propuestas están sustentadas en la experiencia sobre el terreno y en el conocimiento elaborado a través de la investigación-acción.

Hay una diferencia sustancial entre quienes tratan de dar respuesta a los problemas generados por el agronegocio desde los mecanismos o metodologías convencionales del mercado, y quienes investigan colectivamente las raíces de los problemas desde la creación de estructuras de distribución autogestionada de alimentos ecológicos desde la formación, información y comunicación social y contando con la responsabilidad compartida de agricultores y consumidores.

¿Cómo clasificar las hierbas, condimentos y especias?

Reclasificar las hierbas, especias y condimentos que ofrecemos para su consumo a través de nuestra tienda en línea, forma parte de este proceso. A la hora de ofrecer nuevos productos surge la necesidad de reclasificarlos, lo que exige una lógica clasificatoria. Las clasificaciones al uso no nos eran de utilidad. Y nos pusimos manos a la obra para elaborar unos criterios coherentes con lo que hacemos.

Cada construcción simbólica del pensamiento está conectada con otras. El conocimiento que de ellas surja es patrimonio de todas y todos. Conocimiento y saber han de estar sujetos a crítica y ser públicos. Por eso os ofrecemos en los párrafos siguientes el resultado, todavía provisional, de nuestro trabajo.

En la nueva tienda on-line se vio que existía cierta incongruencia en la colocación de algunos productos, que a veces se incluían en hortalizas, otras veces en tisanas, o en condimentos, especias... Algunos aparecían en varios apartados a la vez, creando confusión a la hora de buscarlos para incluirlos en la Cesta Básica.

El equipo profesional de La Garbancita decidió realizar una reclasificación para aportar claridad (evitando que un producto apareciera en más de una categoría) y sencillez (para que los consumidores pudiéramos reconocer con facilidad el apartado en que se encuentra el producto que está buscando). Y llamaron a participar a las mujeres colaboradoras activas y cooperativistas de La Garbancita, preguntándoles sobre los usos e iniciamos un trabajo colectivo. Cada una aportó su punto de vista sobre la cuestión que reveló cierta complejidad. Pronto comenzaron a surgir dudas: ¿el perejil fresco es condimento o hierba? ¿Es exacto considerar a las semillas como hierbas? ¿Qué ocurre cuando un producto tiene varios usos? ¿El bulbo del hinojo es una hortaliza o un condimento? ¿Y si un mismo producto se presenta en forma fresca y en forma seca? ¿Qué relación hay entre condimento y especia?

sigue

Entre todas surgieron los criterios para la clasificación: en cada producto se toma en cuenta su uso culinario y/o medicinal, aspectos botánicos y presentación.

FINALMENTE, SE OPTÓ POR LA SIGUIENTE CLASIFICACIÓN:

De la huerta

1. Verduras y hortalizas (aquí encontraríamos el hinojo -bulbo-).
2. Frutas.
3. Hierbas frescas (perejil, albahaca, hierbabuena, ajedrea, romero, lavanda; todos frescos).

Plantas aromáticas y condimentos

1. Condimentos/especias. Se incluyen los productos cuya única función es dar sabor a los alimentos y que no son específicamente "hierbas" (semillas, corteza...), es decir, que no son hojas (lo que se suele entender por "hierbas") o que tienen más "elaboración" (trituración, mezclas de diferentes hierbas...); se propone esta doble clasificación porque "especias" a secas da una idea de procedencia exótica, (curry, cardamomo...) pero su función en realidad es de condimento, o sea, dar un sabor particular, y hay productos en esta lista que sí son condimentos, pero no son "especias": las sales, hierbas provenzales, etc.
2. Hierbas secas y tisanas. Aquí encontramos productos que tienen un doble uso -por ejemplo, la hierbabuena- que pueden utilizarse para dar sabor a ensaladas u otros platos y también en infusión, y los que se emplean específicamente como tisanas, como el ginkgo biloba, la valeriana o el cardo mariano.

Hinojo. 1

Frutas 2

Hierbas frescas. 3

Dejamos en el tintero, para otras entregas, el desarrollo de distintos aspectos relacionados con las hierbas, especias y condimentos, en concreto su relación con el estado en que encontramos los alimentos y sus variados procesos de transformación culinaria.

Condimentos/Especias. 4

Hierbas secas y tisanas 5

Ana Grandal y Beatriz Matínez.

Frutas y verduras. Política y salud

Frutas y verduras son necesarias porque aportan vitaminas, minerales, fibra y pequeñas cantidades de energía en forma de azúcares, pero también ayudan a nuestro organismo a defenderse de la enfermedad fortaleciendo el sistema inmunológico. Su consumo diario reduce el riesgo de obesidad, cardiopatías, diabetes y cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de 400 gr/persona/día de frutas y verduras. Patatas, legumbres, nueces o zumos se incluyen o no en esta categoría, lo que dificulta las comparaciones entre estudios. La OMS excluye patatas y legumbres. Los informes alimenticios de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) excluyen patatas pero no legumbres y nueces. En los informes de la OMS, más de la mitad de países de la Región Europea (52 países) tienen un consumo de frutas y verduras inferior a 400 g al día y en un tercio de los mismos el consumo medio es inferior a 300 g por día. La EFSA evalúa el consumo medio diario por persona y día en 220 gr de verduras y 166 gr de frutas (386 gr en total) en la Unión Europea (25 países). Sin embargo, el último estudio (Eufic 1/2012. Consumo de frutas y verduras en Europa) muestra que los niveles recomendables sólo se cumplen en Polonia, Alemania, Italia y Austria -4 de los 19 estados de la UE participantes en el estudio- y se añadirían Bélgica y Hungría si se tienen en cuentan los zumos de frutas y verduras. El sur de Europa consume más frutas y verduras que el norte según la OMS y la EFSA, probablemente por tradición cultural y mayor disponibilidad. Sin embargo, resulta aventurado extrapolar estos datos a España. En los estudios realizados a población infantil europea, el consumo de frutas y verduras en España es, junto con Islandia, el más bajo de la UE y la tasa de obesidad infantil, de las más altas.

La Carta europea contra la obesidad (Estambul, 2006) corrobora que la prevalencia de esta enfermedad se ha triplicado en 20 años. El último estudio sobre hábitos alimentarios y salud en la UE (1997) aunque tiene ya 15 años, indicaba que el 8,3% de las enfermedades en los países miembros de la UE (entonces 15) se podría atribuir a una alimentación inadecuada y que un 3,5% de las enfermedades era causado por el déficit de frutas y verduras en la dieta. Según la OMS, un consumo insuficiente de estos alimentos causa un 14% de muertes por cáncer gastrointestinal, un 11% de muertes por cardiopatía isquémica y un 9% de muertes por derrame cerebral en todo el mundo.

El hecho de que más del 50% de la población europea no ingiera la cantidad necesaria de vegetales, apunta a un problema generalizado de enfermedades crónicas causadas por hábitos alimentarios enfermantes. El déficit de frutas y verduras se combina con exceso de carnes, grasas, azúcar, alimentos procesados y baja actividad física. Los estudios evalúan como factores influyentes en el escaso consumo de frutas y verduras: edad (adolescentes y jóvenes), sexo (varones), estado civil (solteros), estatus socioeconómico y nivel cultural (bajo). Sin embargo, no incluyen entre las causas la presión publicitaria a favor de alimentos procesados, chucherías, postres excesivamente azucarados y grasos, bollería industrial, aperitivos salados y bebidas carbonatadas. También obvian la carga de tóxicos

contenida en las frutas y verduras industrializadas que coadyuvan a la enfermedad. Ambas omisiones impiden comprender por qué las enfermedades alimentarias proliferan entre una población cada vez más informada de las ventajas de la dieta saludable.

El negocio agroalimentario hace más por la enfermedad que por la salud alimentaria. El hambre en los países dependientes y las enfermedades alimentarias en los países ricos suponen una catástrofe que ha adquirido el carácter de natural. Las autoridades están más comprometidas con los intereses de la industria que con la salud pública.

Pero la responsabilidad también es nuestra. Nos cuesta abandonar hábitos arraigados que sabemos perjudiciales. Aunque no es imposible. Podemos adoptar cambios en nuestra dieta: añadir frutas y verduras ecológicas de temporada, a la vez que reducimos el consumo de bebidas carbonatadas, carne, aperitivos y tentempiés que no alimentan pero engordan. Cuando estos cambios se hacen colectivamente, fomentamos un movimiento social emancipador porque las formas de comer son tan políticas como las formas de trabajar.

Pilar Galindo.

Consumo de frutas y verduras en Europa. ¿Toman suficiente los europeos?.
Informes EUFIC 1/2012 http://www.eufic.org/article/es/expid/Consumo-frutas-verduras-Europa/
Carta europea contra la obesidad (Estambul, 2006).
http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion6cartaeuropeacontra_obesidad.pdf

Educación alimentaria en los barrios

El 26 de octubre realizamos una actividad pública en el Centro Cultural Paco Rabal de Vallecas a la que asistieron más de 70 personas. Con el título "Alimentación saludable en tiempos de crisis" presentamos el trabajo de varios meses del Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela constituido por madres, padres, maestr@s y colaborador@s activas de La Garbancita. Cinco compañeras, con la ayuda de un power point y algunas actuaciones, desgranaron los conceptos de nutrición, dieta mediterránea, alimentación ecológica y consumo responsable. Quedó claro que la comida basura sale cara en términos de enfermedades y contaminación y se dio abundante información sobre los alimentos que previenen y combaten enfermedades. Se demostró que una alimentación ecológica es más saludable y barata si sustituimos carne, bebidas carbonatadas, alcohol, bollería industrial, azúcares y grasas saturadas por legumbres, cereales integrales, verduras, frutas de temporada y agua.

La última parte del acto se dedicó a la presentación de la Pirámide de Alimentos, Deporte y Emociones. En ella hemos recogido y mejorado contenidos de diversos programas institucionales para combatir la obesidad infantil y fomentar la actividad física y buenos hábitos alimentarios en niñ@s y adolescentes. El resultado ha sido una nueva herramienta de trabajo que contiene excelentes posibilidades pedagógicas.[1]

Pirámide de Alimentos, Deporte y Emociones

Nuestra Pirámide de Alimentos, Deporte y Emociones (ADyE) unifica la experiencia de madres, padres, educador@s y consumidor@s ecológic@s con aportaciones de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud), el Programa Perseo (Programa Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), el Programa de Salud Integral promovido por Valentín Fuster y la Fundación SHE (Science, Health y Education) en España y la Fundación Dieta Mediterránea.

Hemos editado nuestra pirámide en formato Din-A3 en cuatricromía y papel fuerte y una versión plastificada para su uso en familia -incluso como mantel- y en el medio escolar.

Innovación, Responsabilidad Social y Difusión de Cultura Alimentaria

• **Innovación**: La pirámide alimentaria ADyE es una creación propia que recoge y mejora el contenido de las pirámides anteriormente mencionadas. Una mamá consumidora ha puesto imagen a un trabajo del que estamos orgullos@s.

La Responsabilidad Social de La Garbancita se expresa en la educación alimentaria en escuelas, barrios y movimientos sociales. El resultado de esta acción educativa requiere procesos sostenidos en el tiempo. En el último trimestre del curso 2011-2012 pasaron por la actividad "Excursión a la autogestión. Visita a La Garbancita Ecológica" más de 250 niños y niñas.

Es difícil medir el impacto de la educación alimentaria en nuestra página web. En raras ocasiones recibimos algún correo sobre los contenidos. Durante los días que ha durado la campaña del Día Mundial de la Alimentación (de 25 de septiembre a 16 de octubre) hemos tenido una media de 1200

1-Para consultar la pirámide: http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/images/stories/educacionescuela/mar%20pirmide%201%20pq.jpg

sigue

visitas diarias y los días 16 y 17 de octubre, 2200 visitas. En el barrio hemos colocado 1500 carteles en portales informando de la realización de la charla, lo que se ha notado a la hora de la asistencia.

Participación y presencia intergeneracional

Procuramos que niñ@s, adolescentes y personas adultas participen juntas en las actividades de educación alimentaria. A la charla-debate sobre "Alimentación Saludable en tiempos de crisis" asistieron madres, padres, niños y niñas, abuel@s, consumidor@s ecológic@s, vecinas de barrio, maestr@s de primaria y secundaria, miembros de asociaciones del barrio y Julio, un ganadero de CRICA (Megeces -Valladolid) que nos suministra leche fresca, yogures y quesos ecológicos de vaca que se trasladó a Madrid para participar en el acto. El formato de la charla propiciaba la participación de familias con niñ@s de distintas edades y consiguió la intervención de 5 mujeres ponentes, 2 niñas y 13 adultos.

Empoderamiento de las mujeres y trabajo cooperativo

Empoderamiento de las mujeres y trabajo cooperativo. El Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela da el protagonismo a las mujeres y realiza un trabajo colectivo. Todas las ponentes de La Garbancita fueron mujeres, incluidas las dos niñas que colaboraron en la realización de breves representaciones sobre publicidad, merienda, comida basura y alimentación saludable. En la charla, las personas con más experiencia ayudaron a las que tenían menos consiguiendo un buen resultado cooperativo.

Germinados y brotes caseros

Definición

Germinado es cualquier semilla cuyo metabolismo se estimula mediante el contacto con agua, aire y calor que la hacen crecer. Los brotes son tallos y hojas que nacen de los germinados que se plantan y se van cargando, poco a poco, de clorofila.

Los germinados y brotes son "alimentos de salud" esenciales. Su enorme vitalidad y riqueza de vitaminas, minerales, oligoelementos, ácidos aminados, enzimas y otras sustancias biológicas activas, corrigen las carencias de la alimentación procesada moderna. Se podría sobrevivir con salud comiendo germinados de manera casi exclusiva.

La mercantilización e industrialización de los alimentos compromete la seguridad alimentaria de casi toda la humanidad. En todas partes se come mal. El hambre y la desnutrición en los países empobrecidos se complementan con la sobrealimentación en los países ricos que es, en realidad, una forma pervertida y contaminante de desnutrición.

Hace 50 años era fácil alimentarse de forma saludable. El peso de la agricultura en la economía era mucho mayor. Los alimentos industrializados eran caros y escasos mientras que abundaban los alimentos frescos de temporada (frutas, legumbres y verduras). La dieta mediterránea era dominante y la mayoría de la población estaba bien alimentada.

Hoy, el modelo de desarrollo económico de mercado ha industrializado, mercantilizado y globalizado la alimentación. La gran producción de alimentos para el mercado global rebaja los precios en origen arruinando a los campesinos pequeños y dando un poder absoluto a las grandes compañías de la distribución que extorsionan a los agricultores e intoxican a los consumidores. La abundancia y el precio bajo de los alimentos procesados junto a la presión publicitaria, dificultan el acceso a una dieta sana y son responsables del crecimiento del cáncer y otras enfermedades alimentarias.

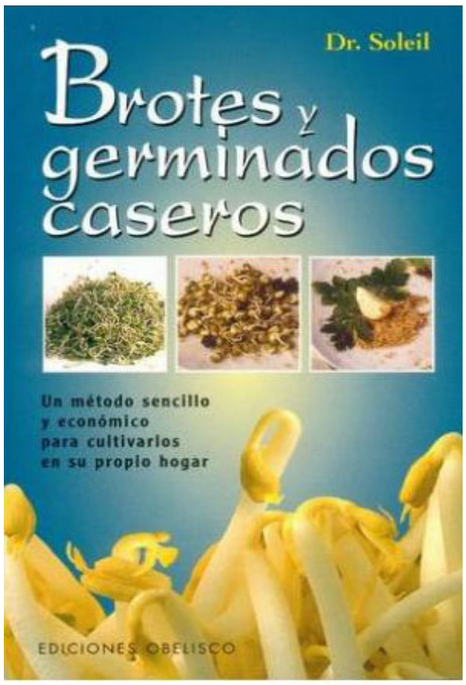
Para salir de la dictadura de los mercados debemos rescatar tecnologías naturales populares, saludables y baratas. Hacer germinados en casa es una técnica que, sin más medios que semillas de calidad, agua, cacharros y bolsas de tela, nos permite autogestionar nuestra salud y nuestra seguridad alimentaria.

La pérdida de técnicas tradicionales como los germinados y los brotes caseros tiene que ver con la artificialización de la vida que nos hace dependientes del mercado y nos condena a la comida basura, el trabajo basura, la vida basura y las enfermedades del cuerpo y el espíritu. Con los germinados crece el bienestar y la salud y decrece el deseo enfermizo de alimentos industrializados y estimulantes.

Trigo, alfalfa, girasol, lentejas y garbanzos.

CULTIVA GERMINADOS

¡SON UN ARMA!



M.M

Bibliografía: "Brotes y germinados caseros. Un método sencillo y económico para cultivarlos en el propio hogar". Doctor Soleil. Ediciones Obelisco 2003. 128 páginas. Precio 8,5 €.

Siete riesgos para la salud y una pregunta

La salud de las personas entendida como la suma de bienestar físico, mental y social es resultado de la interacción entre cada un@ de nosotr@s y las condiciones enfermantes de vida y trabajo que presiden las sociedades modernas. Esta interacción depende de la capacidad social e individual para superar los malos hábitos de trabajo, alimentación y consumo que impone la economía de mercado.

En 1965, un estudio dirigido por el Doctor Lester Breslow (1915 – 2002) determinó, tras una investigación de 20 años sobre los 7.000 habitantes de Alameda, una pequeña ciudad del Estado de California en EEUU, siete factores de riesgo para la salud:

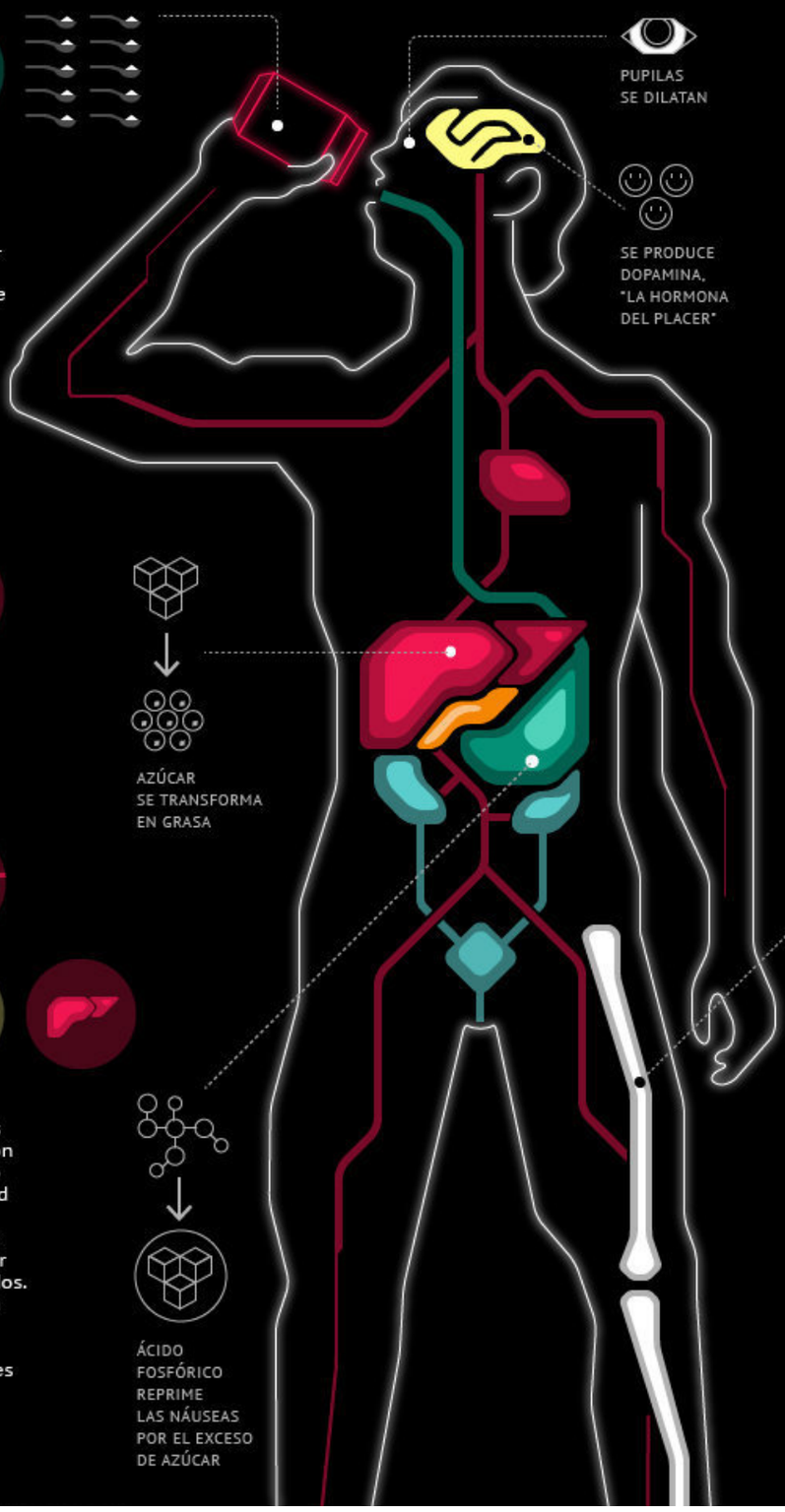
- ALCOHOL,
- TABACO,
- OBESIDAD,
- FALTA DE SUEÑO,
- SEDENTARISMO,
- COMER FUERA DE HORAS
- DESAYUNAR MAL.

El estudio demostró que la esperanza de vida de quien incurriera en solo tres de estas carencias era 11 años superior a la de quien incurriera en seis. Casi 50 años después, casi todo el mundo sabemos eso, pero no somos capaces de modificar nuestros hábitos alimentarios, consumo, trabajo y ocio. **Lo sabemos pero no lo hacemos ¿Por qué?**

Organización Mundial de la Salud (OMS): "La salud es el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades".

Qué ocurre en tu cuerpo al tomar un refresco de cola

Efectos de los refrescos de cola en el organismo humano



10 MIN.

10 cucharaditas de azúcar (el máximo diario recomendado*) "asestan un golpe" al organismo. No se sienten las náuseas porque el ácido fosfórico reprime la acción del azúcar

*Los nutricionistas recomiendan que la cantidad de azúcar no supere el 10-15% de la ración diaria de carbohidratos

20 MIN.

Sube de manera brusca el nivel de insulina en la sangre. El hígado convierte el exceso de azúcar en grasa

40 MIN.

Concluye la absorción de la cafeína. Las pupilas se dilatan. Sube la presión arterial porque el hígado envía una mayor cantidad de azúcar a la sangre. El páncreas produce más insulina para metabolizar los carbohidratos ingeridos. La hipoglucemia provoca vértigo y sensación de hambre. Quedan bloqueados los receptores de la adenosina lo que reprime las ganas de dormir

45 MIN.

Aumenta la producción de la dopamina, hormona que estimula el "centro del placer" del cerebro. La heroína tiene el mismo principio de acción

60 MIN.

El ácido fosfórico fija el calcio, el magnesio y el cinc en el intestino acelerando el metabolismo. Aumenta la eliminación de calcio por la orina

>60 MIN.

Comienza la acción diurética de cafeína que provoca la pérdida de calcio, magnesio, cinc, sodio, electrolitos y agua por la orina. Comienza el "mono" de azúcar, uno se vuelve irritable o, al contrario, apático. Toda el agua que contiene la bebida es eliminada del organismo sin provecho alguno

Seralini y la ciencia: una carta abierta

Un nuevo trabajo del grupo francés de Gilles-Eric Seralini describe los efectos nocivos en ratas alimentadas con dietas de maíz modificado genéticamente (variedad NK603), con y sin el herbicida Roundup, y solamente con este herbicida. Este estudio revisado por otros científicos antes de su publicación ha sido criticado por algunos científicos cuyos puntos de vista han sido ampliamente difundidos en la prensa popular. Seralini y su equipo amplían el trabajo de otros estudios que demuestran la toxicidad y/o el impacto sobre el sistema endocrino del Roundup.

La publicación de Seralini y la atención resultante de los medios de comunicación ha incrementado el tipo de retos fundamentales a los que se enfrenta la ciencia en un mundo cada vez más dominado por la influencia empresarial. Estos retos son importantes para toda la ciencia pero raramente se discuten en entornos científicos.

Gilles-Eric Seralini

1 HISTORIA DE LOS ATAQUES QUE RECIBEN LOS ESTUDIOS DE ANÁLISIS DE RIESGOS.

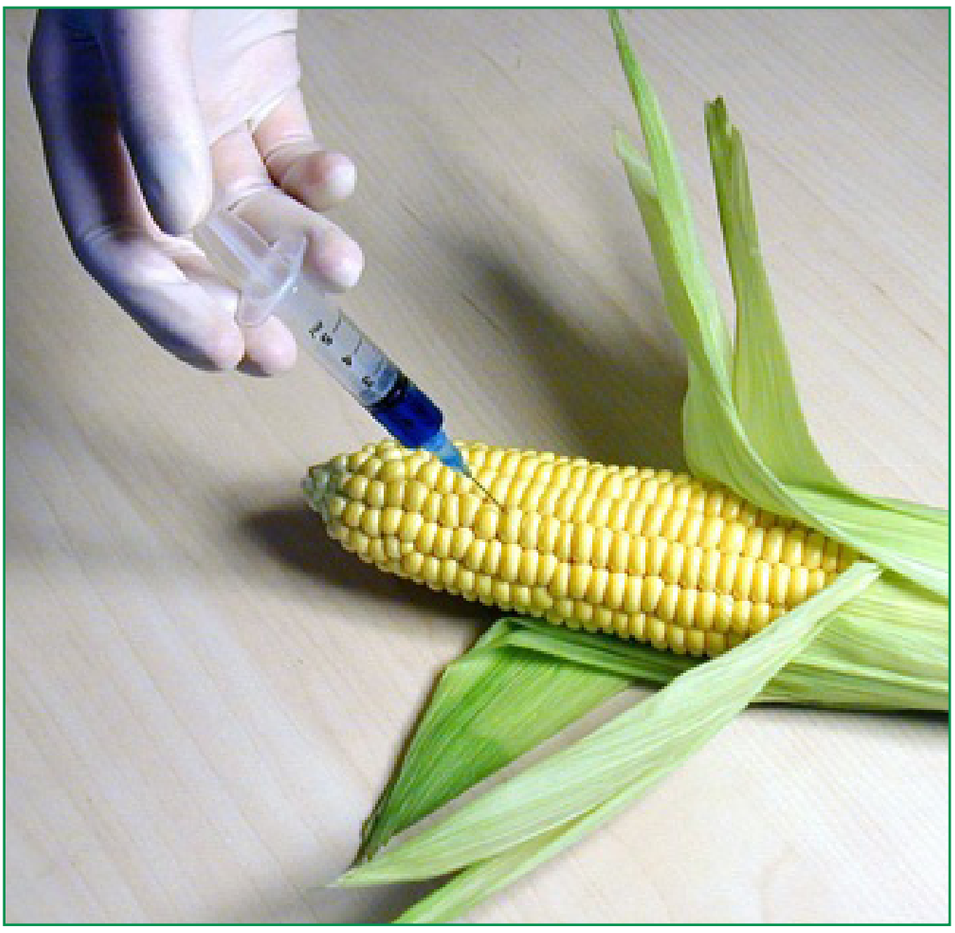
Seralini y sus colegas son los últimos de una serie de investigadores cuyos hallazgos han disparado campañas de persecución organizadas. Algunos de los ejemplos de los últimos años incluyen a Ignacio Chapela quien, en 2001, era un profesor adjunto provisional en Berkeley. Su estudio sobre la contaminación transgénica del maíz en México encendió una intensa campaña a través de internet para desacreditarle. Supuestamente esta campaña fue dirigida por el Grupo Bivings, una empresa de relaciones públicas especializada en el marketing viral y frecuentemente contratada por Monsanto.

La brillante carrera del bioquímico Arpad Pusztai, se vio completamente truncada en 1999 cuando intentó informar de sus contradictorios hallazgos sobre las patatas modificadas genéticamente. Condenado al silencio, se le obligó a jubilarse, requisaron sus investigaciones y fue acosado por la British Royal Society, todo ello para impedir que continuara con su investigación. En 2010 incluso se utilizaron amenazas físicas contra Andrés Carrasco, catedrático de embriología molecular en la Universidad de Buenos Aires, quien en su investigación identificaba los riesgos contra la salud del glifosato, el principio activo del Roundup.

No sorprendió por lo tanto que la carta fuera anónima cuando en 2009, 26 entomólogos especializados en el maíz dieron el paso, por primera vez, de escribir directamente a la Agencia de Protección Medioambiental estadounidense (EPA) quejándose sobre el control que ejerce la industria para acceder a los cultivos experimentales sobre transgénicos.

2 EL PAPEL DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN CIENTÍFICOS.

Un aspecto importante, aunque a menudo inadvertido, de esta intimidación es que frecuentemente ocurre de manera concertada con los medios de comunicación científicos. La cobertura del estudio de Seralini



sigue

por los sectores más prestigiosos de los medios científicos – Science, el New York Times, New Scientist, y el Washington Post – en ningún caso proporcionó una crítica equilibrada de la investigación. No obstante, otros medios con muchos menos recursos, como el Daily Mail británico, parece que no tuvieron problemas para encontrar un opinión científica positiva del mismo estudio.

3 INFORMACIÓN ENGAÑOSA DE LOS MEDIOS.

Un patrón principal en los estudios de análisis riesgos es que las críticas de las que se hacen eco los medios de comunicación son a menudo pistas falsas, engañosas o inventadas. De este modo, el uso de metodologías habituales se reflejó como indicativo de una ciencia descuidada en el estudio de Seralini y su grupo, pero no cuando estas mismas metodologías las lleva a cabo la industria. El uso de argumentos con pistas falsas parece tener la intención de sembrar la duda y la confusión entre los no expertos. Por ejemplo, según las palabras de Tom Sanders del Kings College de Londres "Esta raza de rata tiene tendencia a desarrollar tumores mamarios, en especial cuando no se le restringe la ingesta de comida". No se le ocurrió señalar, o no era consciente de ello, que en la mayoría de estudios de la industria alimentaria se han usado ratas Sprague-Dawley. En estos y otros estudios de la industria no se restringió la ingesta de comida. Los comentarios de Sanders son importantes porque fueron ampliamente citados y porque eran parte de una reacción orquestada hacia el estudio Seralini por el Science Media Centre de la British Royal Institution. El Science Media Centre tiene una larga historia en sofocar controversias con transgénicos y pesticidas y entre sus financiadores se incluyen numerosas compañías que producen transgénicos y pesticidas.

4 RESPONSABILIDAD DE LAS ADMINISTRACIONES REGULADORAS.

Desde nuestro punto de vista una gran parte de la responsabilidad de esta controversia en última instancia recae sobre las Administraciones reguladoras tales como la EFSA (Autoridad Europea para la Seguridad

Alimentaria) en Europa y la EPA (Agencia para la Protección del Medioambiente) y la FDA (Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos) en Estados Unidos. Estas instituciones se han consagrado a protocolos con poco o ningún potencial para detectar las consecuencias adversas de los transgénicos.

Para autorizar transgénicos se exigen pocos estudios, se examinan pocos parámetros y las pruebas se realizan exclusivamente por los solicitantes interesados y sus agencias. Además, los protocolos de regulación actuales son simplistas y basados en conjeturas que, por diseño, pasan por alto la mayoría de las mutaciones genéticas – aparte de la buscada – provocadas por el proceso de inserción transgenética.

A consecuencia de ello, Puzstai (2001) y otros han argumentado que los ensayos sobre alimentación bien hechos son una de las mejores maneras de detectar estos cambios impredecibles. Sin embargo, estos ensayos no son obligatorios en el proceso de aprobación y, hasta la fecha, se ha puesto en entredicho la credibilidad científica de aquellos que se han publicado (Domingo, 2007; Pusztai et al., 2003; Spiroux de Vendômois et al., 2009). Por ejemplo, Snell et al. (2012) evaluaron la calidad de 12 estudios a largo plazo (más de 96 días) y 12 estudios de varias generaciones concluyendo que: "Los estudios aquí examinados están a menudo asociados a un diseño experimental inadecuado que tiene efectos perjudiciales para el análisis estadístico... las insuficiencias principales no solo incluyen la carencia de líneas isogénicas próximas sino también la subesti-

sigue

mación de su validez estadística [y] la ausencia de repeticiones...".

Aparentemente los mismos temas de diseño experimental y análisis surgidos en torno a este estudio de riesgo (Seralini) no preocupaban a los críticos cuando los estudios no identificaban riesgos, lo que comporta decisiones mal informadas. Finalmente, cuando los protocolos reguladores actuales aprueban cultivos transgénicos basándose en información de poca o ninguna utilidad el principal problema para la ciencia y la sociedad es cómo determinar la seguridad.

5 CIENCIA Y POLÍTICA.

Los gobiernos se han habituado a jugar con la ciencia a su antojo. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por la Royal Society de Canadá y a petición del gobierno canadiense, se identificaron numerosos puntos débiles en la regulación de transgénicos en Canadá (RSC, 2001). El fracaso del gobierno canadiense para responder significativamente a los muchos cambios recomendados se detalló en Andree (2006). De igual modo, el informe internacional IAASTD (International Assessment of Agricultural Science and Technology for Development – Evaluación Internacional de la Ciencia y Tecnología Agrícolas), elaborado por 400 investigadores durante más de 6 años que concluía que los transgénicos son inadecuados para el desarrollo de la agricultura global, fue ignorado por los legisladores. Por lo tanto, y aunque dicen basar sus decisiones en la evidencia científica, los gobiernos con frecuencia usan la ciencia exclusivamente cuando les conviene.

6 CONCLUSIÓN:

Cuando aquellos con un interés directo intentan sembrar una duda no razonable en torno a resultados inconvenientes, o cuando los gobiernos explotan oportunidades políticas seleccionando evidencias científicas, hacen peligrar la confianza popular en las instituciones y métodos científicos, pero también ponen a su propia ciudadanía en peligro. Los ensayos de seguridad, la legislación basada en la ciencia y el proceso científico en sí mismo dependen de manera crucial de la confianza generalizada en la comunidad científica, consagrada al interés público y la integridad profesional. Si en lugar de esto, el punto de partida de la evaluación científica de un producto es la aprobación de un proceso amañado a favor del solicitante, respaldado por la anulación sistemática de científicos independientes que trabajan en pro del interés público, entonces nunca podrá haber un debate honesto, racional o científico.

Los autores: Susan Bardocz (4, Arato Street, Budapest, 1121 Hungary); Ann Clark (Universidad de Guelph, ret.); Stanley Ewen (Médico especialista en Histopatología, Hospital Universitario Grampian); Michael Hansen (Sindicato de Consumidores); Jack Heinemann (Universidad de Canterbury); Jonathan Latham (Proyecto Recursos de la Biociencia); Arpad Pusztai (4, Arato Street, Budapest, 1121 Hungary); David Schubert (Instituto Salk); Allison Wilson (Proyecto Recursos de la Biociencia)

Si eres científico o académico y te gustaría añadir tu nombre a esta lista, envía un correo electrónico a: *isneditor@bioscienceresource.org*. **Poner en asunto ' Seralini letter' y afiliación (opcional)**.

Para ver la traducción completa: *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/1256-seralini-y-la-ciencia-una-carta-abierta*

2 de octubre , 2012.

Traducción María Gutierrez

Hacia una Internacional de las víctimas del amianto

Víctimas del amianto somos todos. O al menos todos somos posibles afectados. Porque nos rodea en nuestras vidas diarias: depósitos y conducciones de agua, tejados ondulados, aislantes, textiles, suelos, etc. Y la mayor parte sigue instalado.

La historia de la industria del amianto es una especie de modelo del capitalismo: una parte del mismo que sirve para explicarlo todo.

Ha sido una industria enormemente concentrada, que ha dado grandes beneficios a los pocos magnates que la han controlado; ha engañado a las gentes –trabajadores y ciudadanos- sobre su enorme peligrosidad, conocida desde mediados del pasado siglo; ha provocado la mayor tragedia industrial de la historia de la humanidad y, una vez que se logren cerrar todas sus empresas, por más de 40 años seguirá causando muerte y desolación. Y todo en medio de una conspiración de silencio y una complicidad que nos sigue anestesiando. Y no solo a los trabajadores sino a sus familiares y a la ciudadanía.

La mundialización del amianto (conocido como "uralita" en España) no es una exageración. La Organización Mundial de la Salud (OMS), que no es dada a alarmismos precisamente, viene diciendo con rotundidad lo que sigue: "En el mundo hay unos 125 millones de personas expuestas al asbesto en el lugar de trabajo (...) y la exposición laboral causa más de 107. 000 muertes anuales por cáncer de pulmón relacionado con el asbesto, mesotelioma y asbestosis". Si a esto añadimos la exposición fuera del lugar de trabajo y consideramos que un 30% de muertes del amianto son domésticas o ambientales, se puede decir que cada año unas 150.000 personas van a morir a causa de esta industria, y así por más de 30 años. Repartidas por todo el mundo.

Aunque el amianto está ya formalmente prohibida en 54 países, aún se siguen extrayendo de las minas del mundo más de dos millones de toneladas anuales que se dirigen principalmente a China, India, Rusia, Brasil y Kazajstán. Es la mitad aproximadamente de lo que se extraía en las épocas más productivas.

Los últimos 130 años, en los que ha explotado más intensamente este mineral, han supuesto un traslado del amianto/asbesto/ uralita desde las rocas asentadas en el medio natural hacia los ambientes humanizados. Se calcula que en torno a 250 millones de toneladas están entre nosotros, de las cuales 80 millones están instaladas en Europa y 2,6 millones en España.

Pulmones en riesgo por el asbesto.

Y se sabe que el riesgo de inhalación e ingestión de fibras está presente en todo el proceso: extracción, preparación, transporte, transformación, aplicación, uso, almacenamiento y gestión de los residuos. Como se trata de un cancerígeno tipo I, según la OMS, eso implica que no hay dosis mínima segura, aunque existe una correlación positiva entre tiempo de exposición, tipo de mineral y probabilidad de contraer alguna de las graves enfermedades características. Hay cálculos aproximados que dan una cifra de unos 10 millones de fallecimientos desde el comienzo de su utilización industrial hasta 2030.

Ante este panorama, y convocados por la Asociación Francesa de Víctimas (ANDEVA), ha tenido lugar en París, los pasados días 12 y 13 de octubre, un encuentro de 300 representantes de asociaciones de víctimas y afectados por el amianto, científicos, políticos y activistas, de unos 20 países de cinco continentes. El encuentro ha culminado con una manifestación de más de 3.000 personas venidas de muchas partes que, desafiando al mal tiempo, han expresado su indignación y cólera por el escenario descrito.

Esta Jornada se ha celebrado en la sede del Senado francés – el Palacio de Luxemburgo- y ha contado con el respaldo de miembros del propio Senado y de la Asamblea francesa. Han intervenido 8 médicos epidemiólogos y 36 representantes de organizaciones de los distintos países asistentes.

La senadora francesa Annie David que ha abierto el acto ha pedido " la completa erradicación mundial del uso del amianto", y ha aseverado que "la realidad de nuestras democracias sociales se mide por cómo tratamos a los enfermos."

Lo más singular de la jornada ha sido el anuncio por parte de Canadá, a través del diputado canadiense Pat Martín, enfermo de placas pleurales, del fin de la extracción y exportación de amianto en su país. Y dijo "amo a mi país, pero agacho la cabeza con vergüenza cuando digo que Canadá exportó miseria humana por todo el mundo. Llamo a la industria del asbesto malvada y corrupta", y afirmó que el apoyo gubernamental a los productores de asbesto ha supuesto "bienestar corporativo para empresas asesinas en serie".

Por parte de Australia, la senadora Lisa Sing recordó que su país es el que más amianto ha usado por persona en el mundo y que el gobierno tiene una actitud proactiva con

sigue

un plan nacional del asbesto para reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el amianto en Australia. Se calcula que 25.000 australianos morirán en los próximos 40 años solo por mesotelioma, cáncer específico provocado por el amianto (el doble más por cáncer de pulmón y otros miles por otras enfermedades del amianto).

El representante de Bélgica cuenta que su padre, que era un responsable de Eternit, gran multinacional del amianto, desarrolló un mesotelioma y antes de morir emprendió la lucha contra la empresa. Murieron después su madre y dos hermanos. Considera que Eternit debe pagar la descontaminación del amianto y que los responsables deben ir a la cárcel porque, dijo, "no siento ninguna lástima por esas personas que nos han envenenado".

Bruno Pesce, el representante italiano de las asociaciones de víctimas, después de la sonada victoria en el juicio de Turín de febrero pasado, con los 16 años de cárcel para Stephan Schmidheiny y el varón De Cartier, los dos magnates propietarios de las industrias.

Desde España, Juan Carlos Paul en representación de la federación de las asociaciones de víctimas (ocho en total federadas y unos 6.000 socios) insistió en la necesidad de un Fondo de compensación nacional, como ya existe en Francia, que permita atender a las víctimas sin que tengan que recurrir a los tribunales.

Y así, los representantes de Corea del Sur, Japón, Francia, Albania, Gran Bretaña, África del Sur, Holanda, India, EEUU, etc., fueron explicando su situación y reivindicaciones.

En un clima de fuerte indignación y con el propósito y lema de conseguir "un mundo sin amianto" o de "declarar al amianto fuera de la ley en el planeta Tierra", se cerró la jornada de reflexión internacional con las siguientes conclusiones:

- Llamada a la lucha por una prohibición mundial del amianto.

- La urgencia de eliminar el doble estándar de los países enriquecidos: exportando mineral y desechos a los países empobrecidos. Exportando la epidemia de cáncer por asbesto.

- Reconocimiento de las víctimas estandarizando un principio de indemnización rápida y justa, siguiendo el ejemplo de Francia. Y desarrollo de la investigación para mejorar la atención a los afectados por enfermedades del amianto.

- Prevención ante los riesgos del asbesto local instalado.

- Plan para erradicar el amianto instalado y su depósito controlado, como es el caso de Polonia que se ha propuesto hacerlo en 20 años.

- Y para lograr un mundo sin amianto es necesario juzgar a los envenenadores sin más tardar.

Según concluyó el epidemiólogo usamericano Richard Lemen "llevamos mucho tiempo en la calma y ahora estamos en zonas de turbulencia. Es el tiempo de cultivar el carácter".

Para ver artículo completo, visita el siguiente enlace de la web de La Garbancita Ecológica: *http://www.lagarbancitaecologica.org/internacional%20de%20victimas%20del%20amianto.pdf*

Paco Puche.

Alimentos transgénicos, principio de precaución y consumo responsable agroecológico

Los organismos transgénicos no son seguros por muchas razones. Las más importantes son:

1.- Introducen en la cadena alimentaria nuevos genes o combinaciones de genes realizadas en laboratorio a los que no hemos estado nunca expuestos.

2.- El material sintético se inserta con métodos invasivos, incontrolables e impredecibles.

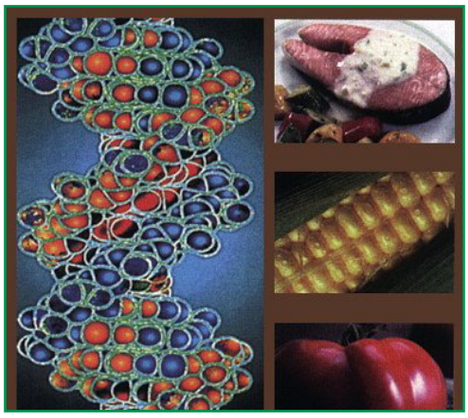
3.- Muchos de los genes sintéticos insertados son copias de bacterias y virus causantes de enfermedades.

4.- El mayor riesgo de esta técnica está en la transferencia horizontal de genes y su recombinación.

5.- El peligro se prolonga más allá de la vida del organismo transgénico saltando a bacterias y virus muy extendidos en cualquier medio ambiente.

6.- Los genes sintéticos han sido diseñados para saltar la barrera entre especies e introducirse en cualquier célula. Es el mecanismo de propagación del cáncer.

7.- El mayor peligro procede del dudoso rigor científico y los intereses privados de quienes negocian con los transgénicos.[1]



El Principio de Equivalencia Sustancial (PES) considera un alimento transgénico sustancialmente equivalente a su homónimo convencional: *son comparables, en términos de seguridad, a sus homólogos convencionales.*[2] Esta formulación carece de la objetividad y el rigor necesario para aplicarlo a organismos que no son equivalentes. La diferencia sustancial es, precisamente, la fuente del riesgo.

¿Quién nos protege de las autoridades reguladoras? En 2009, Séralini y su equipo demostraban que los estudios de los maíces MON 863, MON 810, NK603, presentados por Monsanto y autorizados por la EFSA para su cultivo comercial y consumo, no probaban su inocuidad.[3] En octubre de 2012, Geslain-Laneelle (directora de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA) admitió que no evalúan los efectos combinados de transgénicos y plaguicidas sobre la salud, a pesar de que los cultivos transgénicos consumen más herbicidas.[4] Respondía al estudio del equipo de Seralini (sep 2012) que probaba que ratas alimentadas durante años con maíz transgénico tienen alta incidencia de tumores, incrementada por el uso de glifosato.[5]

El Principio de Precaución permite invertir la carga de la prueba: demostrar que un producto es inocuo antes de autorizarlo, en lugar de tener que probar su peligrosidad

1- Ho, M.W. (2005). http://www.i-sis.org.uk/isp/GMOSandHumanHealth.php

2- Comisión. Recomendación 97/618/CE http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31997H0618:ES:HTML

3- Apoyo a Seralini (2010). http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/contra-la-presidencia-espanola-de-la-union-europea/406-gilles-eric-seralini-

4- Dr Eva Sirinathsinghji (8/11/12) http://www.i-sis.org.uk/Study_Confirms_GM_crops_Increased_Pesticide_Use.php

5- (2012) http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/1256-seralini-y-la-ciencia-una-carta-abierta

sigue

para sacarlo del mercado. Se usó por 1ª vez en Asilomar (1975). Preocupada por los peligros que contenía el uso del ADN recombinante, esta conferencia científica acordó una moratoria. La UE lo incorpora en el art. 191 del Tratado de funcionamiento, la Comisión hace una interpretación restrictiva[6], pero la EFSA aún no lo ha usado.

A nuestro juicio la SEAE, como referente técnico-científico en el sector de Agricultura Ecológica, debe exigir la aplicación del principio de precaución que, con las pruebas científicas actuales, implica prohibir cultivos, experimentación a cielo abierto, importación y comercialización de alimentos transgénicos. También debe sumarse a iniciativas científicas europeas que aportan estudios independientes sobre los riesgos de los transgénicos. Los trabajos del Institute of Science in Society[7] nos han ayudado a los Grupos Autogestionados de Konsumo y la Garbancita Ecológica a argumentar la lucha contra la inseguridad alimentaria que conllevan agrotóxicos y transgénicos.[8]

El consumo responsable se preocupa, no sólo de si un alimento está bueno, sino también de: a) si nos proporciona salud o nos acarrea enfermedades y nos crea adicción (azúcar refinada en refrescos carbonatados, chuches; grasas trans en bollería industrial, etc.) b) ¿quién, dónde y cómo produce ese alimento, c) ¿qué relación existe entre esa producción y la población cercana? d) ¿cuánta energía y recursos consume hasta llegar a nuestra mesa, cuánto contamina, cuánto cuestan sus envases y su publicidad, a quién da trabajo y cómo es ese trabajo? e) Si respeta la SEGURIDAD ALIMENTARIA (alimentos sanos y suficientes para todas las personas), la SOBERANÍA ALIMENTARIA (derecho de todos los pueblos del mundo a producir, distribuir y consumir sus propios alimentos) y el PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN.[9] **Consumo responsable es el que se responsabiliza de las propiedades nutritivas, sociales y ecológicas de los alimentos.**

Desde una producción agroecológica para todas las personas y todos los pueblos, el alimento más seguro, más nutritivo y más saludable es el producido de forma agroecológica, recolectado en su punto de maduración y puesto a disposición de quién lo consume lo más cerca y lo antes posible. Eso implica desarrollar mercados locales basados en la educación alimentaria como motor del consumo responsable agroecológico. Estamos en ello.

Este artículo se ha publicado en el nº 10 de la Revista Agricultura Ecológica de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, monográfico dedicado a los transgénicos. La investigación realizada sobre el Principio de Precaución para su redacción desbordaba el tamaño de la revista por lo que decidimos publicarlo completo en nuestra página web. Puede consultarse en: *http://www.lagarbancitaecologica.org/atransgenicosconsumora.pdf*

6- http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/consumer_safety/l32042_es.htm

7- http://www.i-sis.org.uk/about.php

8- www.lagarbancitaecologica.org Sección Transgénicos

9- http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/730-dia-de-las-luchas-campesinas-17-de-abril-de-2011-en-defensa-del-principio-de-precaucion-no-a-la-importacion-de-transgenicos

Pilar Galindo.
La Garbancita Ecológica.

Origen del limón

Los cítricos se originaron hace unos 20 millones de años en el sudeste asiático. Desde entonces hasta ahora han sufrido numerosas modificaciones por selección natural o por hibridaciones tanto naturales como artificiales.

La propagación de los cítricos desde sus lugares de origen se debió fundamentalmente a los grandes movimientos migratorios: conquistas de Alejandro Magno, expansión del Islam, cruzadas, descubrimiento de América, etc.

Variedades de limón

En España las variedades más frecuentes son, el fino ó primofiori y el verna.

El **primofiori** (también le llaman mesero) es el que tiene la piel amarilla más lisa y delgada y de color más intenso. La forma puede ser esférica u ovalada. La pulpa tiene un alto rendimiento en zumo de buena acidez y número medio de semillas. La cosecha principal se produce desde otoño a primavera y es muy apreciado por la cantidad de zumo abundante y las pocas semillas. Es una variedad española que probablemente procede de la germinación de una semilla de limón Común de la Vega del río Segura.

El **verna** es la variedad más extendida en España. De color amarillo más claro que el fino y de forma más ovalada y corteza gruesa, con tres o cuatro semillas por fruto. La cosecha principal se produce desde primavera hasta final del verano y es el limón característico de esta época del año.

Pero el limonero se caracteriza por tener dos floraciones y a veces tres. La primera en primavera (cosecha principal). La segunda en verano tiene menos importancia y el limón suele tener la corteza más gruesa y en general la forma más rugosa. La tercera, es otoñal y los frutos se llaman rodrejos. Estos tienen la piel muy lisa, de forma que no presentan la rugosidad característica y conocida como "piel de naranja". Estas cosechas secundarias se producen sobre todo bajo alguna forma de estrés hídrico o desequilibrio del árbol, de forma que cuando está más equilibrado dicha producción es menor. Por otra parte, si esta cosecha es muy grande, puede ir en detrimento de la cosecha principal. Este limón rodrejo puede cubrir la demanda de otoño, hasta la llegada del fino, aunque es menos apreciado por su menor contenido en zumo.

Lo que también diferencia la calidad de los limones además de la variedad a la que pertenezcan es el patrón o pie sobre el que se hace el injerto en el momento de su preparación. Los tipos de patrones para limonero suelen ser:

Naranjo amargo: el fruto es de más calidad, pero es menos productivo y tarda más en entrar en producción.

Citrus macrophylla: produce un limón temprano, mucha cantidad, pero de peor calidad.

Citrange carrizo: Se ha introducido más recientemente con buenos resultados y buena productividad.

Nosotros disponemos de las dos variedades finos y vernas sobre pie de naranjo amargo. Por eso su calidad es alta, pero la cosecha entra tarde en producción y además la producción de rodrejos ha ido disminuyendo progresivamente en los años que llevamos cultivando. Este año no hay nada, aunque es un año especial, pues la helada impidió la floración, tanto la principal como las posteriores, ya que ha costado mucho que los árboles se recuperen.

Algunas otras variedades que también pueden encontrarse en España, pero en cantidades muy limitadas son:

- **Cuatro estaciones** (ó Lunario). Tiene floración continua y se utiliza para el consumo casero en las zonas donde el clima lo permite.

- **Real**. Corteza muy gruesa, poco zumo.

- **Verdelli** (italiano). Puede dar también cosecha todo el año si intencionadamente se actúa sobre el árbol antes de iniciar los riegos.

- **Eureka** (su origen es California e Israel). El árbol y el fruto es de menor tamaño que el verna.

Carmen Velasco.

Nuestra historia reciente

Como sabéis, en febrero de este año nos afectó una helada en que la temperatura bajó hasta a 7º bajo cero, y nos heló no sólo la cosecha sino también lo árboles que quedaron totalmente secos en aproximadamente un 50% de ellos, en las zonas más bajas donde se estancó el aire frío.

Ello ha impedido la floración de los árboles más afectados y una muy baja producción en los que pudieron llegar a echar algo de flor. Tanto es así, que los árboles que tienen limón tienen por término medio entre 10 y 15 kg, cuando un árbol, simplemente para que cubra sus gastos debe producir un mínimo de 60 kg. En realidad nosotros sólo hemos conseguido llegar a esa producción un año, de los 6 que llevamos ya cultivando, pues las heladas nos han hecho perder del orden del 20-30% de la producción durante varios años, aunque nunca había afectado a los árboles como este año, sino sólo a la cosecha y los árboles habían podido continuar con la producción con más o menos esfuerzo.

Así que este año hemos tenido dos problemas:

1. Que al helarse una parte muy alta de la cosecha (más del 50% de la producción de vernas) ha sido muy costoso recolectar y seleccionar el limón aprovechable, lo que ha supuesto pérdidas adicionales, al mantener nuestro principio de un precio fijo todo el año.

2. Que este año sólo tenemos un 20% de cosecha respecto de la mínima necesaria para cubrir gastos y ello va a suponer la imposibilidad de cubrir como mínimo el 70% de dichos gastos, además de un coste añadido para la recolección del limón, pues al haber tan poco, cuesta más del doble de tiempo recogerlo.

Por ejemplo, este verano, debido a la reducción y situación de la cosecha de los vernas, en que había que cortar prácticamente el doble del limón necesario para poder seleccionar el bueno con la suficiente garantía, el coste total de producción, corte, limpieza, envasado y transporte del limón enviado durante el verano que venía estando en alrededor de 1,25 €/kg se nos ha disparado por encima de 1,6 €/kg. Esto, que lógicamente ha sido un problema que no nos ha afectado a nosotros solamente, sino que ha afectado de manera general, es lo que ha provocado la escasez de limón este verano y la consiguiente subida de precio generalizada.

A pesar de todo y de las pérdidas ya perfectamente cuantificables, nosotros decidimos no modificar el precio, al menos para el resto de temporada, por una parte porque ese es nuestro planteamiento de principio y por otra porque podíamos encontrarnos con que el limón no resultase con la calidad mínima deseable, habida cuenta de lo difícil que es poder identificar un limón afectado en parte por la helada de uno que no lo está. También está claro que estamos hablando de cantidades reducidas, que no suponen más que un pequeño porcentaje de las pérdidas acumuladas, por lo tanto el mantener los precios no iba a agravar las cosas en una cantidad muy significativa.

Por lo tanto, asumiremos la situación, a la espera de que vengan tiempos mejores, pero nos vemos en la necesidad de hacer una subida que es casi simbólica, pero que en las cantidades que manejaremos este año, ya resulta más considerable.

Salud y ánimo en estos tiempos difíciles.

Carmen Velasco.

Problemas, autogestión y responsabilidad compartida entre Aigua Clara y la garbancita ecológica

A las 6 de la mañana de la Cesta Básica del 28 de Noviembre pasado, los compañeros que nos traen de MercaMadrid los alimentos enviados por los agricultores nos informaron que cuatro palés con 3500 kilos de frutas y verduras procedentes de Aigua Clara no habían salido de Valencia la noche anterior. Poco después, AiaguClara nos confirmó los hechos enviándonos su comunicado a la empresa de transportes.

"A las 6 de la madrugada he recibido una llamada del grupo de Vallecas (La Garbancita), que sus palés no estaban en el almacén de DLR. Según vuestra información a Lorenzo(transportista que recoge todos los miércoles). SE HAN QUEDADO EN VALENCIA PORQUE NO CABIAN EN EL CAMIÓN, al escuchar esta frase no sabía muy bien si estaba soñando o se había adelantado el día de los inocentes.

Nos ponemos en marcha mi compañera Sara y yo, intentando localizar a alguien que nos diera una respuesta comprensible para nuestro oídos...y la respuesta no llegaba y cuando llego...fue alucinante.

Era real, os habías dejado la carga en Valencia y lo más frustrante es que erais conscientes. La única solución posible era...saldrá mañana!!,

Hemos buscado un camión por nuestra cuenta que irá a recoger la carga a las 8,30 H (avisando a Paco) y nos haremos nosotros cargo del envío a Madrid para que llegue hoy por la mañana.

Esta mercancía si no llega hoy por la mañana a Madrid, nuestro cliente no la quiere, es por lo que hemos reaccionado rápido para no crear más costes añadidos, aun así el coste adicional que Aigua Clara tiene que asumir no solo del transporte, sino de todas las horas invertidas por La Garbancita por el retraso en su organización son considerables.

Analizando todo lo ocurrido Sara y yo, tenemos la intuición que no os interesamos como clientes, porque es incomprensible que os dejéis la carga y siendo conscientes no nos aviséis, la tristeza que sentimos en estos momentos es indescriptible y solo podemos decir que nos gustaría abrir los ojos y despertar de un mal sueño, pero no es así...es real y muy real.

Y en esta realidad hemos arrastrado a muchas compañeras y compañeros de La Garbancita y otros grupos de consumo por todo Madrid, que desde las 5h de la madrugada están pendientes de esta mercancía para poder continuar su jornada de trabajo, y esto sí que nos duele, porque sabemos el esfuerzo que supone mantener una constante semanal de los envíos a Madrid.

Quedo a la espera de tus noticias.

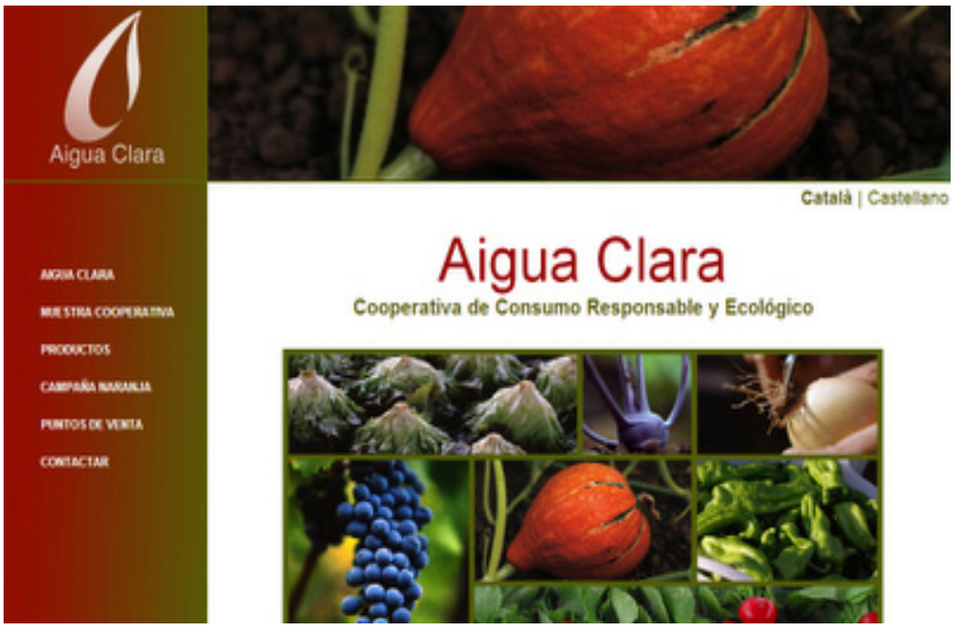
Saludos. Pepa "

La respuesta de DLR a AiguaClara queda patente en un correo que les remitió:

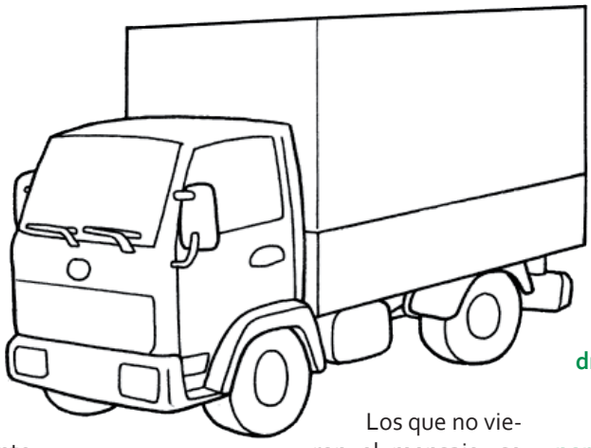
"Cada día cargamos uno o varios camiones desde Valencia con destino Madrid. En función de las mercancías que hay, se contratan más o menos camiones. Lógicamente, los camiones salen absolutamente llenos, es decir, con los 33 huecos de palets completos. Pero hay días que tenemos pocos de mercancía y lógicamente no se va a poner un camión para llevar unos pocos palets. No nos podemos permitir que la carga de los camiones no esté optimizada, ya que con los precios que pagáis los fabricantes, no tenemos más remedio que hacerlo así.

En estos casos, lo que se hace, es que se coordina con alguna empresa de grupaje para que nos baje la mercancía a Madrid. Es cierto que si ocurre esto y hay mercancía que se queda en Valencia (que yo sepa es la primera vez en varios años), lo suyo es avisar al cliente y efectivamente nadie os avisó. Entender que esto es una empresa logística, que trabajamos personas no máquinas, que cada día coordinamos alrededor de 9000 albaranes, y que algo puede fallar. No llegamos a poder ofrecer un servicio 100%, aunque buscamos la excelencia.

Pepa, tienes razón en vuestra reclamación y sé que esta incidencia no debe pro-



sigue



ducirse. Lo único que puedo decirte, es que tenéis un precio muy bueno, un servicio muy bueno, y un trato excepcional. Y también sé que los servicios los hacemos bien. Nada más te puedo decir Pepa. Sentimos las molestias."

El cinismo de una gran empresa frente a una esforzada cooperativa de agricultores ecológicos de Valencia y una cooperativa de consumidores responsables de Madrid, queda patente en este texto.

Para valorar los daños que esta faena supone para AiguaClara y La Garbancita, hay que recordar que este pedido representaba más del 80% de las frutas y verduras de esta CB y que La Garbancita mueve en ese mismo día más del 90% de su actividad económica semanal. Llega el producto fresco la madrugada del miércoles. Con la participación de 40 personas en nuestro local y otras tantas en los locales de los grupos, a las 8 de la tarde se ha procesado, controlado y repartido casi todo. El camión fletado a toda prisa por AiguaClara, con un alto coste respecto al transporte habitual salía de Valencia poco antes de las 9 de la mañana y llegaba a Madrid poco antes de las 3 de la tarde.

Un retraso de tantas horas en una ciudad como la nuestra, donde la mayoría sufrimos horarios muy tensos, podía impedir la entrega de los alimentos a muchos consumidores, lo que supondría la pérdida de alimentos y dinero.

Por nuestra parte, desde primera hora enviamos la información a todos los consumidores explicándo el problemas y pidiéndoles que retrasaran lo que pudieran su hora de recogida. También se negoció con los grupos de consumo que recibían en domicilio, la posibilidad de retrasar la hora de la entrega.

Los que no vieron el mensaje, se pasaron varias horas esperando la llegada del camión. 30 personas aguantaron estoicamente, en algunos casos con daño a sus diversas obligaciones. Algunos no pudieron esperar hasta el final y acordamos con ellos una entrega posterior. El temple y la paciencia fueron recompensados por el entusiasmo y la actividad cooperativa que descargó y colocó varios miles de kilos de frutas y verduras en menos de 15 minutos. La actividad de 8 ó 10 personas a las 6,30 de la mañana la realizamos 40 personas a las 3 de la tarde con una triple satisfacción: AiguaClara no perdió el fruto de su esforzado y artesanal trabajo, La Garbancita no perdió la facturación de la que saca el margen para pagar sus gastos y l@s consumidor@s no perdieron su compra semanal.

AiguaClara nos envió posteriormente el siguiente mensaje:

"Estimados compañeros y compañeras de La Garbancita, somos conscientes del desastre que ha supuesto para vuestra organización, la no llegada de nuestra mercancía a la hora prevista, es verdad que aunque hemos intentado reaccionar rápido para solucionar este problema, nos hemos visto limitadas por la distancia geográfica que nos separa, así y todo hemos conseguido como favor que un transportista recoja la mercancía en DLR Valencia y la traslade a vuestra instalaciones en Madrid, por supuesto con un coste añadido importante.

Aunque es una solución parche, sabemos que esto atrasara todo vuestro trabajo y que en algunos casos como muy bien informáis habrán algunos grupos y clientes que no podrán ser atendidos por falta de producto.

Lamentamos mucho lo ocurrido y esperamos que comprendáis que no ha sido responsabilidad nuestra sino de la agencia de transportes(DLR) por no cargar los palés en el camión de arrastre, sin avisarnos de lo sucedido.

Pero no queremos evadir nuestra responsabilidad, porque al final son nuestra frutas y verduras las que no llegan a su destino, por lo que nos haremos cargo de todos los costes añadidos en función de vuestra información, así como el descuento de los productos que no lleguen a su destino.

Os pedimos disculpas nuevamente y esperamos que esta incidencia solo sea una anécdota y no entorpezca nuestras futuras relaciones con La Garbancita Ecológica."

Saludos cordiales

Aigua Clara coop."

Lo que podia haber sido una catástrofe frustrante, producto de la maquina despiadada del mercado, se ha convertido en una victoria de la solidaridad, el apoyo mutuo y la cooperación.

Agradecemos a AiguaClara sus desvelos. La confianza y el esfuerzo compartido han fortalecido a AiguaClara, a La Garbancita y a la relación entre agricultores y consumidores.

Consejo Rector de La Garbancita Ecológica.

16 de octubre. Día Mundial de la Alimentación

Por segundo año, en la campaña de 2012 hemos difundido 16 artículos en la web y en nuestra página facebook, destacando la relación existente entre el hambre que asola los países empobrecidos y el exceso y toxicidad de la alimentación en los países ricos causante de obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares y autoinmunes.[1]

Continuamos el trabajo del año pasado, en el que bajo el título **Consumo responsable agroecológico en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria,** hicimos una campaña informativa que concluyó con una acción participativa en la calle. Elaboramos y difundimos 10 artículos informativos sobre dieta saludable y asequible consistente en aumentar la ingesta de verduras, frutas y legumbres ecológicas y disminuir el consumo de carne y alimentos procesados o cargados de azúcares y grasas. En estos mensajes se describían los problemas de salud y ecológicos generados por la alimentación industrializada –química y transgénica- y los beneficios que aporta la alimentación ecológica. También se impulsaba la formación de grupos de consumo ecológico con precios asequibles para l@s consumidor@s y justos para l@s agricultor@s. En el contexto de esta campaña y tras diversas reuniones locales, se constituyeron dos nuevos grupos autogestionados de consumo en Vicálvaro y en el Barrio de la Concepción.

En el contexto de la campaña realizamos unas jornadas de calle sobre medio ambiente y consumo responsable agroecológico el 1-10-2011 en la que, junto con otros colectivos del 15-M la Garbancita y el GAK de la lavandería realizamos una representación en una plaza de Vallecas. En ella, l@s niñ@s aprendieron a reconocer los ingredientes dañinos de chuches, bollería industrial y bebidas carbonatadas y, en lugar de comérselos, colaboraron con entusiasmo en su destrucción, ante la mirada atónita de madres, padres y abuel@s.[2]

1-Puedes encontrarlos en: http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/dia-mundial-de-la-alimentacion-octubre-2012 .

2-Para más información : http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/2011-dia-mundial-de-la-alimentacion/882-camapana-en-defensa-del-consumo-responsable-agroecologico-la-seguridad-y-la-soberania-alimentaria-2011 y http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/convocatorias/893-15m-vallecas

TACHAI. Problemas y alternativas

Nos ha costado mucho tomar la decisión de retrasar casi dos meses la salida de la revista del 21 de Noviembre de 2012 al 9 de Enero de 2013. La experiencia nos dice que, si en un contexto de trabajo a alta presión bajas la guardia, no se sabe hasta dónde pueden llegar las concesiones. Tras varios días de ansiedad, asumimos lo inevitable. Ahora, sin hacer de la necesidad virtud, aportamos el siguiente encuadre para exponer algunos problemas de Tachai.

La trayectoria de Tachai en lo referente a variedad y calidad de los contenidos, regularidad, maquetación, ilustraciones, fotografías, volumen y relación calidad-cantidad-precio es positiva en relación a los medios disponibles. Pero, si el respeto a la periodicidad es una virtud, el retraso en la salida de la revista es un problema.

En estos momentos la revista, con una tirada de 500 ejemplares y un precio de 2,50 euros hasta el nº 34 y de 3 euros a partir del nº 35, se vende en un 75%, con excepción de los dos últimos números (34, inmediatamente antes y 35, inmediatamente después del verano de los que tenemos sin vender 180 y 100 ejemplares respectivamente). Entre Tachai 27 (Febrero 2011) y Tachai 35 (Septiembre 2012) hemos editado 4.150 ejemplares. De ellos tenemos en almacén 790 (el 20%), cuyo coste inmovilizado es de 1.400 €, y hemos vendido 3.360 ejemplares (el 80%).

Sin embargo este dato encubre un problema importante para un proyecto autogestionado. La mayoría de los ejemplares vendidos depende de una actividad intensa por parte de 30 personas, que a duras penas consiguen superar la indiferencia de much@s consumidor@s. Si redujéramos la tirada, aumentaría el precio unitario de cada revista. La autogestión exige que si un bien o un servicio son útiles, deben ser sostenidos por las personas que se benefician de ellos.

Los Grupos Autogestionados de Konsumo son el mejor terreno para realizar actividades de educación alimentaria. Sin este trabajo no hay dimensión colectiva del consumo responsable. Estas actividades no se hacen solas y, cuanto más se espera para iniciarlas, peor. Tachai es una herramienta muy apropiada para estas tareas y, sin embargo, no conseguimos que la revista se tenga en cuenta por muchos consumidor@s.

En los colectivos coexiste un sector de consumidor@s que sólo quieren comprar alimentos ecológicos con una minoría de consumidor@s activ@s que, además de comprar, se esfuerzan para mantener el grupo autogestionado y, a menudo, tienen dificultades para dedicar más tiempo porque están comprometid@s en diversas militancias. Este sector activo es esencial para fomentar la utilización de la revista como: a) vehículo de cultura alimentaria y conciencia sobre la dimensión política del consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular; b) instrumento de comunicación social para promocionar la alimentación ecológica y fomentar la adhesión de nuevos colaboradores activos; c) cemento para la construcción de una identidad compartida. En la revista hay una concienzuda elaboración de nuestra acción participativa en los terrenos de alimentación, denuncia de inseguridad alimentaria, recetas, informaciones útiles sobre la prevención y el tratamiento de enfermedades a través de la alimentación ecológica, relaciones campo-ciudad, ecofeminismo, construcción económica-logística-organizativa del movimiento de consumidor@s ecológic@s y construcción cooperativa; d) clarificación de nuestra identidad –y nuestro compromiso- en relación con las múltiples identidades presentes en el panorama del consumo responsable y la agroecología.

Tras las mejoras en la maqueta, impresión y encuadernación del Tachai 35, vendemos la revista casi al mismo precio que nos cuesta su impresión aunque, si contabilizáramos el trabajo de investigación, elaboración y distribución que lleva incorporado, sería mucho más cara. Debemos revisar el gramaje de la

sigue

portada - que es excesivo- y el brillo que nos asemeja a las revistas comerciales. El papel no ha sido tratado con cloro.

Dado el esfuerzo que supone la elaboración de la revista no es justo que pase sin pena ni gloria por delante de much@s consumidor@s, colaborador@s activ@s, e incluso, algun@s cooperativistas. Debemos pedir al sector más activo de l@s consumidor@s - tanto individuales como participantes en los grupos adheridos a La Garbancita - que modifiquen ligeramente sus prioridades ya que nuestro proyecto no es viable sin una cuota mínima de participación y no queremos avanzar en el volumen de venta de alimentos a costa de obviar la dimensión cultural y participativa.

Vamos a ofrecer un lote de revistas Tachai 35, 34, 33, 31 y 28: 284 páginas de cultura alimentaria, agroecología, consumo responsable, autogestión y cooperativismo por 9 euros. Aprovecharemos las próximas fiestas para darnos la oportunidad de realizar un regalo útil, solidario, entretenido y muy barato.

Si la revista no se cobra para facilitar su difusión, su financiación -sin publicidad, subvenciones o apoyos políticos- sólo puede proceder de una pequeña subida en el precio de los alimentos. Sin embargo, el problema de Tachai es un problema fundamentalmente político, no económico. Muchos consumidor@s no valoran la tarea de elaboración de cultura alimentaria y construcción del consumo agroecológico autogestionado popular y cooperativo.

En la polémica sobre la entrega gratuita de la revista a los compradores con un mínimo compromiso para garantizar una mayor difusión, buscábamos también rebajar la presión que soportan quienes mueven la mayoría de los números vendidos. Sin embargo, en los encuentros, reuniones y asambleas realizadas durante los últimos meses no hemos conseguido que se tengan en cuenta los argumentos elaborados por la cooperativa y reproducidos en varios artículos de Tachai nº 35 (Septiembre 2012). No estamos seguros de si lo mejor es regalar la revista o venderla. Pero necesitamos recoger todos los argumentos.

¿Es conveniente definir el nivel mínimo de compromiso económico de un colaborador/a para recibir gratuitamente una revista cuyo coste es de 3 euros?. Si una persona recibe gratuitamente la revista, esta persona, contribuye a su financiación mediante su compra de alimentos y, a cambio, recibe un valor cultural asociado. Cuando se habla de precio, pero no de cultura y participación, tenemos ideas diferentes sobre el consumo responsable.

Si, además de asumir el incremento de precio en los alimentos debe pagar la revista porque su compra es "baja", estamos ante una discriminación sólo superable por el aumento de su volumen de compra hasta el nivel establecido para la gratuidad de la revista. Esta discriminación protege los intereses de la cooperativa, pero es injusta para las personas que, por la razón que sea, se colocan en ese volumen de compromiso. Debemos avanzar sobre la base de la libre voluntariedad y reducir los mecanismos económicos al mínimo indispensable. Si la revista llega a ser gratuita, debe serlo para tod@s l@s consumidor@s sin excepciones.

En esta polémica, algun@s compañer@s adoptan el papel de defensor@s de l@s consumidor@s obviando otros aspectos en juego. Entre ellos la necesidad de elaborar, difundir y financiar nuestra principal herramienta identitaria y de comunicación social, la revista Tachai. Esto explica que, en este debate, estemos atascados. Muchos consumidor@s de La Garbancita, hemos demostrado desde hace muchos años cómo se defienden los intereses económicos de l@s consumidor@s y, de l@s agricultor@s, pero también la producción de cultura alimentaria y la organización de un movimiento social en defensa de la Seguridad Alimentaria.

Es necesario que nos pongamos de acuerdo en las determinaciones del proyecto que decimos defender. Nuestro proyecto necesita que un número suficiente de personas se comprometa con sus líneas fundamentales. En este debate no es bueno que nadie agarre una bandera en exclusiva. Para llegar a acuerdos es necesario contemplar todos los factores, ideas y sensibilidades. La Garbancita y los GAKs crecemos de forma autoges-

sigue

tionada, es decir, al margen de entidades subvencionadas que dependen de poderes económicos, académicos y políticos. Avanzamos fuera de su tutela y queremos trabajar con ellos, pero no para ellos. Esto nos diferencia de otros proyectos.

Nuestro proyecto necesita esa identidad porque, al ser autogestionado, debe garantizar la provisión de sus necesidades culturales, logísticas, económicas y de comunicación social. Lo que nosotros estamos haciendo desde hace 5 años, otras iniciativas lo empiezan a discutir ahora. Algunos de ellos bajo la batuta de organizaciones comprometidas con los poderes globalizadores, productivistas y mercantiles. La Garbancita y los GAKs no somos un diseño, sino una realidad en marcha. Además de mantener los puestos de trabajo y pagar las facturas, tenemos un compromiso con la emancipación social. No todo el mundo está obligado a pensar como nosotros pero necesitamos que este pensamiento sea compartido por la gran mayoría de nuestr@s cooperativistas, colaborador@s, consumidor@s y amig@s.

La revista sale regularmente desde 2008. Es comprada como media por 350 personas y recibida gratuitamente por otros 50 colaborador@s y cooperativistas activ@s. El retraso en la salida del número 36, se debe a que no hemos tenido fuerzas para sacarla en la fecha prevista (21 de Noviembre de 2012). Para algunos artículos, sobre todo los que tienen que ver con la sección "consumo responsable en acción" y "construcción cooperativa", quizá sea mejor que la revista aparezca después de los debates mencionados. Dichos debates desembocarán en una asamblea de soci@s, colaborador@s y amig@s que, el domingo 27 de Enero de 2013 culminará un proceso participativo en todas las instancias de la cooperativa y los GAKs. Allá donde las personas activas no compartan la posición de la cooperativa, no podremos superar este problema si, además, la revista no se distribuye.

La única solución para las discrepancias es el diálogo y la negociación con voluntad de llegar a acuerdos que tengan en cuenta todas las sensibilidades. Si la revista no consigue el apoyo necesario para avanzar en algunos colectivos, habrá que asumir este hecho y trabajar para que otras personas y otros colectivos nos ayuden a elaborarla y difundirla. En todo caso, reivindicamos el derecho a que nuestras opiniones sean tenidas en cuenta y debatidas por tod@s l@s consumidor@s.

A partir del 9 de enero de 2013, las siguientes salidas podrían ser:

- Número 37, 27 de Febrero de 2013.
- Número 38, 24 de Abril de 2013.
- Número 39, 5 de Junio de 2013.
- Número 40, 4 de Septiembre de 2013.
- Número 41, 3 de Noviembre de 2013.

Diciembre 2012

El Consejo Rector

El trabajo de la participacion cooperativa

La participación de los consumidores en el proyecto autogestionado de La Garbancita Ecológica y los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs) presenta resultados ambivalentes.

En lo positivo

1 Hemos logrado una implicación real de casi tod@s los consumidores a la hora de realizar, componer y recoger su pedido;

2 Al menos 100 personas -el 20% del total de l@s consumidor@s- realiza tareas militantes para su grupo de consumo o para la cooperativa;

3 Cada dos meses salen 500 ejemplares de nuestra revista Tachai que es vendida, como media, en el 75% de su tirada;

4 Existen diversas estructuras participativas estables (Grupo de Apoyo Contable, Grupo de Apoyo Informático, Grupo de Alimentación Responsable en la escuela, Grupo de Estudios Agroecológicos, Consejo de Redacción de Tachai, Colectivo Feminista Las Garbancitas, Asamblea de Soci@s de la cooperativa con Colaborador@s Activ@s, Agricultor@s y Amig@s, Asamblea de Trabajador@s de la cooperativa con Soci@s y Colaborador@s, etc.).

En estas comisiones de trabajo participan alrededor de 50 personas. Son estructuras estables y abiertas, coordinadas -junto con el equipo profesional- por el Consejo Rector. El trabajo de esta red posibilita el flujo de la información, la colaboración y la dirección colectiva de toda la actividad;

5 Una página web, cuyo contenido, dimensión, diseño y actualización, expresa el movimiento vivo de nuestro proyecto. Tiene 2.000 visitas diarias y está coordinada por el Grupo de Apoyo Informático. La Web, junto a la Revista Tachai, sirve para hacer públicos los problemas, debates e innovaciones en la Cooperativa, los GAKs, el consumo responsable agroecológico y los movimientos sociales;

6 El desarrollo de la participación en esta red se basa en: a) Iniciativa múltiple y coordinación del Consejo Rector auxiliado por el equipo profesional; b) implantación progresiva de la figura del colaborador/a activ@ de La Garbancita, tanto en el caso de consumidor@s individuales como integrantes de grupos de consumo; c) Consolidación de los grupos de apoyo a la cooperativa; d) Elaboración y difusión de las experiencias positivas y negativas, socialización de las innovaciones y las polémicas a través de circulares y artículos (en la revista Tachai o en la web) y creación de espacios de debate (en los grupos de apoyo y en las asambleas de los grupos de consumo).

En lo negativo

1 El debate no llega más allá del 25% de los consumidores actuales. A muchos de ellos a través de la revista. Más de 400 personas, que no participan en ningún colectivo o Asamblea, no aportan sus opiniones y están al margen de la dirección colectiva del proyecto. Lo que sería un éxito para cualquier proyecto que pretenda fomentar el consumo de alimentos ecológicos, es insuficiente para un movimiento de consumo responsable agroecológico, autogestionado, popular y cooperativo. Si avanzamos a través de la cultura alimentaria, la autogestión y la participación para crear mercados locales de consumidor@s conscientes, pagando el precio justo a l@s agricultor@s y

sigue

tendiendo a democratizar el precio para l@s consumidor@s, este nivel de participación es totalmente insuficiente porque el déficit de participación del conjunto se está compensando con un superávit de trabajo de un reducido número de personas que no es sostenible. Más adelante, cuando tengamos una base sólida, podremos plantearnos abrir tiendas para las personas que sólo quieran comprar. Pero ahora no nos podemos convertir en una tienda porque crecería-mos perdiendo el norte y abusando de l@s trabajador@s de la cooperativa y de l@s militantes más esforzad@s de los grupos de consumo. Para superar las dificultades de una mayor participación debemos buscar formulas, iniciativas e incentivos.

2 Cuando la participación del conjunto es débil, el buen funcionamiento de los Grupos de Consumo supone una gran militancia para un@s poc@s. Si no se trata adecuadamente este problema, el resultado es la hegemonía del sector que se beneficia de la calidad, variedad y precio de los alimentos ecológicos, pero desconsidera la cantidad y calidad profesional del trabajo y el compromiso que lo hacen posible. Este sector activo se compone de unas 60 personas que suelen estar implicadas en diversas actividades sociales, además del consumo de alimentos ecológicos, y no tienen tiempo para fomentar la participación de los consumidor@s menos activ@s. Al no hacerlo, la participación no crece y ell@s sufren un fuerte desgaste.

No se trata de que tod@s sean activ@s, sino de que exista una pedagogía para fomentar la actividad en el grupo. Siempre hay personas solidarias que, si no cooperan más es porque las circunstancias se lo impiden, pero también hay personas descomprometidas que se marcharán si se les presiona. Un grupo puede –y debe- asumir ciertos déficits de participación si consigue elevar la participación media y establece como modelo la participación y no lo contrario. Crear un grupo primero y plantear estos problemas después, es un error. Cuanto más tarde, más difícil será impulsar la participación.

La aportación radical del movimiento de La Garbancita y los GAK´s es:

1 La producción de cultura alimentaria y la organización de l@s consumidor@s como motor del crecimiento.

2 La creación de mercados locales comprometidos con la seguridad y la soberanía alimentaria, l@s consumidor@s, los trabajador@s y los agricultor@s.

3 La Responsabilidad compartida entre productor@s y consumidor@s, la autogestión y la participación como norma -no como excepción- y la multilateralidad de nuestra producción cultural alimentaria y asociativa, que suponen un volumen de trabajo que necesita - con los márgenes actuales- vender cuatro veces el volumen actual de alimentos. Si se mantiene esta situación, la cooperativa va a colapsar.

No tod@s l@s consumidor@s ni tod@s l@s productor@s de alimentos ecológicos están comprometidos con algo más que con su consumo o su producción particular. La Garbancita Ecológica y los GAKs han desbloqueado la esclerosis de una década de Consumo Responsable Agroecológico Autogestionado al emprender, en 2007, la construcción de una logística propia al margen de subvenciones o patronazgos de burocracias, partidos o iglesias.

El resultado es una oferta variada de alimentos que llega a l@s consumidor@s de forma ordenada y sostenible, enriquecida

sigue

por una producción cultural anticapitalista propia. La favorable oferta de alimentos ecológicos descansa en el compromiso de l@s agricultor@s preferentes y la investigación – acción – participativa que desarrollamos La Garbancita y los GAK´s.

Nuestro proyecto no puede crecer sin que crezca también el sector implicado. La implicación necesita un trabajo cultural y ejemplar para que, quienes llegan a los grupos de consumo, además de acceder a buenos alimentos ecológicos, sientan el estímulo de participar en la construcción de los GAKs, la Cooperativa y una cultura alimentaria transformadora.

El crecimiento y la consolidación de la Cooperativa facilitan la creación de nuevos grupos, pero produce una carga de trabajo excesiva en un equipo profesional integrado por 6 personas asalariadas (con salarios muy bajos en relación con las horas, la calidad y la intensidad del trabajo), otras 6 voluntarias con dedicación profesional y otras 8 fuertemente implicadas en los grupos de trabajo de la cooperativa. Subrayamos aquí que no nos referimos sólo al trabajo (asalariado y voluntario) que confluye en los días de Cesta básica, sino a todo el conjunto de tareas que permiten que tengamos Cesta básica todos los miércoles.

El proyecto GAK´s – La Garbancita no depende de "modas" o subvenciones, sino de la experiencia, la participación y la voluntad de consumir alimentos ecológicos saludables y suficientes para tod@s frente a la mercantilización, industrialización y globalización de los alimentos. Por eso, no puede crecer sin un crecimiento proporcional de las personas comprometidas.

Esta dedicación choca con aspectos objetivos (las personas más militantes no disponen de tiempo para la construcción de los GAK´s y la Cooperativa) y con aspectos subjetivos (apostar por el modelo participativo y autogestionado supone una transformación voluntaria de las prioridades de l@s consumidor@s). Este cambio depende del debate y la decisión libre de l@s consumidor@s.

No somos el único proyecto de consumo responsable agroecológico. Pero sí el único autogestionado, popular y cooperativo que, tras 16 años de trayectoria como GAKs ha conseguido crecer en Madrid al incluir su propia logística sin abandonar sus principios, generando una potente acción educativa en el terreno alimentario y respetando a agriculturor@s y consumidor@s. Esto es algo más que ocupar el espacio político del consumo ecológico mediante diseños de dinamizadores profesionales, jornadas y campañas. Lo que es suficiente para hablar, no lo es para construir un movimiento material y cultural en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria.

Expresado así, el problema parece no tener solución. Por eso nos conviene enunciarlo de otro modo.

Algunos consumidor@s sólo quieren consumir, otr@s quieren estar en diversos modelos de consumo ecológico. Ambas cosas son perfectamente legítimas. En el primer caso, queda dicho que, sin un porcentaje suficiente de consumidor@s activ@s, nuestro proyecto no es viable. En el segundo, partimos de que el proyecto de La Garbancita no es contradictorio, sino complementario con otros proyectos locales. Nuestra experiencia y nuestros principios nos indican que la cercanía y los pequeños proyectos de agroecología son necesarios y debemos intentar colaborar con ellos. Pero también nos indican que no son suficientes

sigue

y que el movimiento necesita abordar su propia logística, que es lo que nosotros nos estamos atreviendo a hacer.

Para construir nuestro proyecto necesitamos que algunas personas de los grupos de consumo participen más activamente en la construcción de su grupo, de la red de alimentación ecológica autogestionada y de La Garbancita.

El debate sobre el precio y la financiación de nuestra revista Tachai es un ejemplo de las dificultades de comunicación que tenemos. Es natural que cada uno hable de la

feria según le va en ella. Pero, que los problemas de logística, contabilidad, gestión profesional, locales, frío, trabajador@s eficientes y esforzados estén resueltos y permitan crecer a los grupos, no supone que estos problemas se resuelvan solos, o mediante subvenciones o favores.

Si no participamos en la elaboración y difusión de la revista Tachai como uno de nuestros principales instrumentos de comunicación social, conciencia alimentaria, construcción de identidad y movilización de nuevos apoyos, la Cooperativa y, por extensión, los GAKs, tenemos un problema.

Si se discrepa de integrar el precio de la revista en el precio de los alimentos para favorecer su difusión, mientras que no se dan alternativas para venderla ni se elaboran planes de trabajo para promocionarla entre los consumidor@s y si no se manejan ideas

repetidamente debatidas como, ¿son caros o baratos los alimentos ecológicos en relación con los convencionales?; ¿Cuáles son los mecanismos políticos y culturales que influyen en la construcción de los precios?, estamos bloqueados.

Desde la opción por nuestro modelo, necesitamos transformar el individualismo y el descompromiso con ideas, estímulos positivos y ejemplo. No se trata de que todo el mundo pensemos lo mismo, sino de que los rasgos centrales de nuestro proyecto aparezcan en la discusión y lo que piense cada un@ sea transparente para tod@s.

Una vez realizado el debate, si un colectivo no asume que La Garbancita no es una distribuidora de comida ecológica, cabe una relación comercial en la que, desterradas las palabras de autogestión, participación, alimentación agroecológica y consumo que se responsabiliza de algo más que de comprar comida, hablemos de precios y condiciones de pago.

No debemos culpabilizar a quienes se limitan a comprar los alimentos de La Garbancita Ecológica y no desean establecer ninguna otra relación. Pero estas personas deben darnos el lugar a quienes necesitamos crecer para pagar los gastos y no podemos crecer sin que simultáneamente aumente la participación.

Diciembre 2012

El Consejo Rector

Dimensiones económicas y políticas del peso de los alimentos

En el procesado de los alimentos perseguimos la lealtad y la justicia al consumidor, dándole el peso que paga y evitando en lo posible los gramos por defecto. Pero también, la defensa del estrecho margen de la cooperativa evitando en lo posible los gramos por exceso.

En el pesado de algunos productos, el fiel de la balanza supone muchas pesadas y mucho tiempo. Si hay que realizar muchas pesadas para conseguir el peso exacto, no llegamos a procesar todos los alimentos. Cuando, debido al volumen de algunas frutas y verduras (naranjas grandes, berenjenas, etc) el peso exacto es muy complicado, hay que aplicar criterios justos, tanto para los consumidores como para la cooperativa estableciendo un porcentaje de oscilación en más y en menos que suponga un equilibrio al cabo de muchas pesadas.

Establecemos criterios de aproximación, en más y en menos, para corregir los desfases colectivamente. Los márgenes de error al alza y a la baja se equilibran en el conjunto del proceso.

- +/- 0,5% de distancia con el fiel de la balanza, para productos de dificultad baja. Esto significa: 5 gramos sobre 1 kilo, 10 gramos sobre 2 kilos, 25 gramos sobre 5 kilos.

- +/- 1% de distancia con el fiel de la balanza, para productos de dificultad media. (10 gramos sobre 1 kilo, 20 gramos sobre 2 kilos, 50 gramos sobre 5 kilos)

- Si tras tres pesadas no se cumplen los anteriores criterios, se pesa y se anota el peso en la bolsa, mediante una etiqueta en el fruto o verdura.

Pesado perfecto.

Colaborando en el pesado ganamos tod@s.

Nerea Hernandez

Acta de la asamblea de trabajador@s de la garbancita ecológica sobre problemas organizativos y laborales

DOMINGO, 7 OCTUBRE 2012

Convocan: trabajador@s de La Garbancita Ecológica. Invitad@s 25 cooperativistas y 20 colaborador@s activ@s

Asisten: 15 personas. 10 cooperativistas y 5 colaborador@s

Se excusan: 20 personas: 10 cooperativistas, 9 colaborador@s y una trabajadora.

No contestan: 15 personas (5 cooperativistas y 10 colaborador@s).

Los trabajador@s convocantes son 5 asalariados de La Garbancita, 4 de otros colectivos solidarios y 2 personas que apoyan intensamente sin relación laboral.

Ronda de presentaciones y expectativas.

- Esta reunión se inscribe en un proceso participativo y autogestionado. Impulsamos un modelo innovador de alimentación responsable agroecológica, popular y cooperativa. Necesitamos socializar las dificultades para resolverlas de forma cooperativa.

- El equipo profesional y el Consejo Rector, sin declinar sus responsabilidades, se dejan caer en el grupo de colaborador@s.

- Los grupos de apoyo facilitan la participación y la transformación social en un proceso de toma de conciencia

- Soy nueva, quiero saber, lo que veo me gusta.

- Llevo tiempo de colaborador. He respondido a llamadas. Seguiré colaborando en lo que pueda y sepa.

- Me está costando superar mis limitaciones. Quiero vivir el proceso en profundidad.

- Faltan colaboradoras y más implicación en los que ya lo somos.

- Es la segunda reunión a la que asisto. Quiero enterarme. Intento ayudar al máximo.

- Observo trayectoria y cuello de botella bien expresados en Tachai. Veo con angustia los problemas de la gente más implicada. Debemos buscar ideas y alternativas.

- Soy consciente de la sobrecarga. Estamos para compartir la información y buscar soluciones.

- Los textos entregados exponen con claridad los problemas. Hay que intensificar las líneas de trabajo establecidas.

- Desde 2010 intento un grupo cohesionado en mi barrio, activando a la asociación de vecinos. Poca conciencia de consumo ecológico. Observo mucha angustia. Hemos aprendido muchísimo. Desde fuera parece que todo va mejor. La Garbancita es un modelo.

- Estoy desde 2009. Vine, por proximidad, desde otro grupo de consumo. Me alegro del cambio. Aclarar los problemas y encontrar salidas.

- Avanzamos superando emociones y frustraciones. Necesitamos ayuda.

1 Debate del artículo "Trabajos sin gente, gente sin trabajo y cooperativismo anticapitalista" (Tachai 35)

En nuestra experiencia de contratación nos encontramos con algunos problemas. A) buen@s trabajador@s con formación profesional que, más allá de la relación asalariada, no muestran el menor compromiso con los fines asociativos. A veces ni siquiera

sigue

se alcanzan los mínimos de relación solidaria y respetuosa con el resto de trabajador@s. Cuando no hay más vínculo que el salarial, tod@s debemos atenernos al cumplimiento de las leyes laborales. B) trabajador@s que tienen dificultades para organizarse en un entorno autogestionado. C)Trabajador@s comprometid@s que no han superado sus dificultades de formación, experiencia y carácter para supervisar a compañer@s que lo necesitan. D) Trabajador@s que, tras un proceso militante satisfactorio y contando con formación profesional, son contratad@s y al someter a crítica algunos aspectos de su tarea, reaccionan con una fuerte subjetivización que hace imposible el diálogo. E) Trabajador@s que avanzan en experiencia, responsabilidad, visión de conjunto y supervisión de otr@s compañer@s. Sin olvidar que hablamos de deficiencias dentro de un proceso inédito en el Estado Español en el que construimos un proyecto autogestionado de consumo agroecológico complejo.

Tras 2 años de contratos laborales no hemos sido capaces de superar las deficiencias expuestas, produciéndose un enorme gasto al señalar, debatir y enmendar muchas veces los mismos errores en un contexto de fuerte carga de trabajo y escasez de recursos. En un proyecto autogestionado -sin subvenciones ni apoyos externos-, se ponen a prueba nuestras subjetividades cargadas de individualismo e inseguridad. A menudo, el peor enemigo de nuestros proyectos de cambio social son nuestras propias contradicciones internas que se desvelan como difíciles de superar. El sufrimiento es condición necesaria para la transformación social. Su experiencia colectiva puede volverlo productivo.

Contratar más personas sin haber superado nuestra incapacidad para mejorar individual y colectivamente es peligroso porque podría cristalizar esas limitaciones y meternos en una espiral de aumento de costes que acabaría con el proyecto. Sin embargo, el equipo profesional necesita refuerzos a pesar de que no hay recursos. La incorporación de nuev@s profesionales facilitará –junto a la supervisión, la crítica y la autocrítica- la mejora de tod@s nosotr@s sin la presión insoportable actual.

Ahora no podemos volver a contratar personas que no resuelvan satisfactoriamente las tareas asignadas. Necesitamos buen@s profesionales y –a ser posible- identificad@s con una empresa social sumergida en un movimiento en defensa de la seguridad alimentaria, la soberanía alimentaria y el cambio social.

El equipo profesional, además de defectos, tiene virtudes. Sin su trabajo no se explica el desarrollo actual de un proyecto que paga 900 euros netos de sueldo y ahora propone rebajarlo para financiar las nuevas contrataciones.

No debemos olvidar que no sólo se dejan la piel los asalariad@s de La Garbancita. Hay una docena de personas más que, con otros empleos o necesitando un empleo, realizan un volumen destacable de tareas voluntarias, algunas de ellas de alto rendimiento técnico y mucha dedicación.

La densidad ideológica del sector activo de La Garbancita Ecológica y los GAKs constituye un proyecto, no sólo personal sino también colectivo. El desarrollo de este proyecto exige profesionales conscientes y eficientes que faciliten nuevos procesos participativos que, a su vez, atraigan nuevos militantes cuya actividad aumentará y mejorará nuestra comunicación social, lo que nos procurará nuev@s consumidor@s. Con estos recursos mejoraremos los salarios y las condiciones laborales, aumentará la calidad del trabajo individual y colectivo e implantaremos el retorno cooperativo para que quienes compartan sus ahorros con la cooperativa recuperen al menos la pérdida por el IPC y –si es posible- algún punto porcentual más. Este proceso está unido a la participación creciente de l@s consumidor@s y al desarrollo de la responsabilidad compartida con algunos agricultor@s, lo que redundará en la reducción del precio de los alimentos.

sigue

2 Algunos de nuestros problemas y contradicciones:

Unilateralidad, espontaneismo, falta de reflexión y planificación, dificultades para autoorganizarse, dificultades para supervisar y apoyar a compañer@s que no se autoorganizan, olvidos, contumacia en errores ya señalados, falta de "memoria" de las experiencias, conclusiones y medios de trabajo elaborados colectivamente. Administrar la tensión entre autogestión y eficacia; democracia y transparencia; trabajo manual e intelectual; dirigentes y dirigidos; pensantes y ejecutantes; igualdad o igualitarismo; derechos individuales, derechos de tod@s y derechos del proyecto.

3 Subjetividades en juego

A la hora de tratar a l@s compañer@s que realizan trabajo voluntario necesitando un empleo, debemos tener en cuenta tanto a ellos como a l@s ya contratad@s a l@s profesionales y l@s voluntari@s, a l@s distintos grados de necesidad y capacitación profesional, los valores de la cooperativa y las leyes laborales. A la hora de tratar a l@s soci@s que aportan sus ahorros al capital social de la cooperativa, debemos estudiar con detenimiento la proporción entre las aportaciones obligatorias y las voluntarias y el retorno cooperativo para éstas últimas. Se trata de tener en cuenta los intereses y la sensibilidad de trabajador@s profesionales, colaborador@s activ@s, cooperativistas, agricultor@s y consumidor@s.

4 Síntesis de acuerdos tras el debate

Necesitamos nuevas contrataciones. Este gasto debe financiarse mediante un conjunto de actuaciones: a) crecimiento del proyecto (consumidor@s, grupos, colegios, formación, etc.); b) aumento de la participación (colaborador@s activ@s, apoyos diversos) y la comunicación social; c) consolidación de los grupos de apoyo (contable, informático, escuela, Tachai, estudio); d) aumento de la base asociativa y financiera de la cooperativa (aplicación acuerdos asamblea 7 de julio de 2012. Entrada de nuevos soci@s y colaborador@s con aportación al capital social); e) rebaja temporal de los salarios de l@s trabajador@s que desean hacerlo (alrededor de 200 euros/mes con carácter de préstamo recuperable); e) renuncia temporal al descuento por parte de cooperativistas y colaborador@s activ@s que lo deseen; f) mantener el debate y la dirección colectiva sobre la política laboral.

No somos una empresa mercantil intermediaria entre agricultores y consumidores ecológicos. Por eso debemos transformar las relaciones entre las personas en el mismo proceso de nuestra construcción como proyecto social con dimensión económica. Hacernos cargo colectivamente de los problemas individuales, encargarnos de crear las condiciones para la resolución de dichos problemas y cargar con las consecuencias de esta forma de actuar.

Debemos contratar: a) buen@s profesionales que resuelvan las necesidades de la cooperativa, si es posible identificados y comprometidos con sus fines sociales. El primer requisito es el principal; b) una persona que, necesitando un empleo, nos ayuda con trabajo voluntario de forma intensa, debe ser objeto de atención buscando la posibilidad de utilizar su fuerza a través de nuevas actividades que puedan acabar remunerando su trabajo de forma estable, legal y justa.

La deseable identificación ideológica de l@s trabajador@s con la cooperativa no debe perder de vista ciertos límites como el respeto a la libertad de conciencia y el pluralismo político. Una persona que hace bien su trabajo profesional, aunque no comparta en la práctica los fines de la cooperativa facilita, con su trabajo bien hecho que, otr@s trabajador@s realicen con más facilidad su tarea profesional y social.

sigue

5 Sugerencias y propuestas

- Hacer un registro con los cooperativistas y trabajadores que renuncian temporalmente a su descuento.

- Bastante precario es cobrar 900 euros/mes con esta carga de trabajo y encima bajarse el sueldo. Hay que intentar distribuir la carga excesiva de l@s trabajador@s de la cooperativa, cuidar emocionalmente a nuestr@s compañer@s.

- Aumentar el margen comercial y los precios de los alimentos. Hay mayoría de opiniones contrarias. El dinero es solo dinero, lo que necesitamos es participación porque los recursos económicos vendrán después. Tenemos el compromiso de precios asequibles para l@s consumidor@s

- Aumentar el número de soci@s de la cooperativa para aumentar los recursos propios.

- A. que trabaja por la mañana y tiene dos niños de 4 años, además de actividades de formación en el terreno de la salud emocional y los afectos, ofrece apoyo para trabajo de despacho y actividades de formación.

- M. se ofrece para ayudar los martes en el pan, los miércoles en la cesta y los jueves en lo que haga falta. También se ofrece para conductora en los repartos.

- Hay muchos campos en los que apoyar: procesado de alimentos; transporte y reparto; comunicación social; formación; educación alimentaria en la escuela, creación de grupos de consumo en empresas, comunidades de vecinos, centros sociales, poner carteles, participar en la revista.

6 Ronda final (resumida)

Me voy content@ (varias personas). Debemos esforzarnos más, yo el/la primer@. Investigar por qué algunas personas han dejado de comprar. Nos vamos sin muchas propuestas concretas. Resistir, innovar hacia un punto en el que haya un clic de sinergias. Con experiencia, lo que nos ha costado 3 años nos puede costar 3 meses o 3 semanas. El proyecto está vivo, unos entran y otros salen, hay que temer al no cambio. Al igual que las madres, la Garbancita –además de cuidar- debe ser cuidada por los consumidor@s y los grupos. Entre tod@s lo estamos haciendo bien. Esta reunión es un intento de transparencia y gestión colectiva de los problemas; debemos mantenerla.

13 oct. 12

El Consejo Rector.

Paisaje, naturaleza y ecofeminismo

Paisaje y Naturaleza

Paisaje, como apariencia de la naturaleza, es el territorio dominado con la vista desde un lugar determinado. Con la destrucción ecológica del industrialismo, el paisaje se deteriora y se convierte en un valor a proteger. La identificación de paisaje y naturaleza ("deterioro de la naturaleza y el paisaje .. paisajes naturales y humanizados"[1]) oculta la relación entre naturaleza y seres vivos.

"La tierra es una fuente de energía que fluye a través de un circuito de suelos, plantas y animales. Las cadenas alimentarias son los canales vivos que conducen la energía hacia arriba; la muerte y la putrefacción la devuelven al suelo .. Las aguas son parte del circuito" (A. Leopold, Etica de la Tierra, 1949).

Cada naturaleza es producto de su tiempo. Desde un romanticismo antiindustrialista, el deterioro del paisaje supone la pérdida de una naturaleza virgen imaginada y la protección de espacios naturales para uso estético y espiritual. El trascendentalismo propugna "la naturaleza salvaje del ser humano en contraposición a una libertad y una cultura simplemente civiles" (D.Thoreau, Walden o la vida en los bosques, 1854).

Los paradigmas del conservacionismo moderno parten de una visión de naturaleza y sociedad desmontada por Marx y Engels en 1846: "El mundo sensible no es algo directamente dado desde toda una eternidad y constantemente igual a sí mismo .. Es un producto histórico resultado de la actividad de generaciones en las que, cada una se encarama sobre la anterior, desarrolla su industria y modifica su organización social con arreglo a las nuevas necesidades .. La naturaleza anterior a la historia humana no existe ya en parte alguna" (Ideología Alemana).

La Cumbre de la Tierra abordó la degradación ecológica planetaria desbordando la visión estética del paisaje. "El concepto de medio ambiente se desarrolla en plena crisis del modelo de utilización de los recursos energéticos escasos. Las concepciones económicas cuestionan los objetivos proteccionistas." El capitalismo verde instrumentaliza el concepto de medio ambiente al "integrar la variable ambiental en el proceso de gestión y utilización de los recursos. Las políticas económicas son las del modelo en crisis .. con correcciones ambientales que no modifican dicho modelo económico .[2]"

De la huella ecológica a la brecha metabólica

La huella ecológica, expresa la cantidad de aire, agua y suelo necesarios para reproducir los recursos consumidos y asimilar los residuos producidos por una población según la capacidad de regeneración de la tierra. Muestra la insostenibilidad del sistema, pero no sus causas.

Metabolismo social es la serie de procesos mediante los que una sociedad se apropia, transforma, consume y deshecha materiales procedentes del mundo natural[3] . Marx describe la interacción entre naturaleza y sociedad como "un sistema general de metabolismo social, de relaciones universales, de necesidades en todos los aspectos, constituido por primera vez bajo la producción generalizada de mercancías". Este concepto contempla las interacciones entre lo material (relaciones seres humanos-

1- GÓMEZ, F. et al. (1992). V Jornadas sobre el paisaje, A.Estudio y Paisaje, Segovia, p. 32-33

2- GALINDO, P et al (1992). V J. sobre paisaje, p. 241-242.

3- www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/camana-verano-2012/1199-campana-verano-agroecologia-y-consumo-responsable-570-entrega

sigue

naturaleza) y lo social (relaciones entre seres humanos) superando el determinismo natural y el determinismo social.

Brecha metabólica -como derivada de metabolismo social-, explica las relaciones naturaleza-sociedad en el capitalismo, mostrando la ruptura espacial/material del ciclo de nutrientes producida por: a) la urbanización-industrialización y la dependencia alimentaria de una tierra cada vez más lejana; b) la división del trabajo manual/intelectual y el desprecio del saber campesino frente a los conocimientos técnicos; c) la concentración de la propiedad, la producción y la distribución de alimentos causante de la inseguridad alimentaria, el éxodo rural, el desequilibrio territorial y las crisis económicas y ecológicas.

Mujeres, Naturaleza y Ecofeminismo

El patriarcado equipara hombre/mujer y cultura/naturaleza, identificando a las mujeres con la naturaleza y a los hombres con la cultura. Al subordinar la naturaleza a la cultura, justifica la dominación de las mujeres por los hombres.

El feminismo afirma que, tanto hombres como mujeres somos cultura. Pero no tiene en cuenta la subordinación de la naturaleza a dicha cultura. El ecofeminismo sí lo hace. La subordinación de las mujeres a los hombres y de la naturaleza a la cultura, nos interpela como mujeres y como ecologistas. El ecofeminismo clásico invierte la relación patriarcal otorgando el lugar superior a la naturaleza y a las mujeres.

El feminismo niega la condición natural y el ecofeminismo clásico la condición cultural y social de las mujeres. Otras corrientes ecofeministas consideramos que hombres y mujeres somos, simultáneamente, naturaleza y cultura. La diferencia biológica y la construcción social de la diferencia para subordinar las mujeres a los hombres, no son la misma cosa.

En el capitalismo, las personas y la naturaleza están subordinadas al capital y las mujeres están subordinadas a los hombres. En los países ricos las mujeres, aun subordinadas a los hombres, nos beneficiamos de la explotación del trabajo, la naturaleza y las mujeres de los países dependientes. La alianza entre capitalismo y patriarcado desgarra la sociedad enfrentando a unas personas con otras, a las mujeres con los hombres, a unas mujeres con otras y a tod@s con la naturaleza.

La defensa de la vida y la igualdad entre hombres y mujeres requiere enfrentarse a los poderes económicos, políticos y culturales que sostienen la alianza entre capitalismo y patriarcado. El consumo responsable agroecológico favorece el cierre de la brecha metabólica, la convergencia de trabajo manual e intelectual y la corresponsabilidad en el trabajo de cuidados.

Este artículo ha sido acortado en su extensión para adaptarlo al formato de la revista. Puede consultarse completo en: *http://www.lagarbancitaecologica.org/paisajenaturalezayecofeminismo.pdf*

Pilar Galindo, Colectivo Feminista Las Garbancitas

Miles de desahucios, miles de activistas

La campaña "Stopdesahucios" comenzó el 3 de noviembre de 2010, cuándo treinta activistas de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH) de Barcelona paralizaron por primera vez un desahucio por hipotecas en la localidad de la Bisbal del Penedés formando un piquete en la puerta de entrada y apelando a la vulneración del derecho a la vivienda como derecho humano recogido en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

El 15 de junio de 2011, al calor de la irrupción del 15M, unas quinientas personas colapsaron la calle Naranjo del barrio de Tetuán y paralizaron por primera vez un desahucio en Madrid. En noviembre de 2012, ya son más de quinientos los desahucios paralizados por todo el país por un movimiento plural por el derecho a la vivienda que, visibilizado en la PAH, aglutina grupos de vivienda del 15M, asociaciones de vecinos, colectivos por la ocupación y en general, a víctimas de la vulneración sistemática del derecho a la vivienda reconocido en el artículo 47 de la Constitución.

Treinta años construyendo el negocio

Durante las tres últimas décadas, los sucesivos gobiernos PP-PSOE han actuado en sintonía con el poder financiero e inmobiliario, formando una asociación de intereses hasta convertir, entre otras obras, la vivienda en mercancía y el urbanismo en moneda de cambio por favores mutuos. La actividad desplegada y sus resultados representan exactamente lo contrario de lo dispuesto en el artículo 47 CE, conformando una especie de orden constitucional invertido, una violación constante de derechos fundamentales sólo posible con un poder judicial que mira hacia otro lado.

Aunque los orígenes de la burbuja inmobiliaria pueden rastrearse en el fin de la promoción de vivienda pública directa en 1975, la creación del mercado secundario de hipotecas en 1978 o la liberalización del régimen de arrendamientos urbanos por el decreto Boyer de 1985, es a partir de la entrada en el Euro y la desregulación de la normativa bancaria cuándo se acelera la confluencia entre poder financiero, inmobiliario y político. Con la bajada de tipos de interés y la desregulación de normas bancarias comienza una verdadera competición por la captación de clientes hipotecarios, contando con el aplauso de las autoridades que llegan calificar el sistema bancario español como de "champions league", y que culmina con la importación del modelo americano de concesión de hipotecas subprime centrado en sectores de población vulnerables. Igual que la expansión de urbanizaciones en la costa mediterránea, la proliferación de inmobiliarias en barrios populares a partir de 2003, sobre antiguos locales de pequeño comercio barridos por los centros comerciales, ilustra bien la naturaleza depredadora del negocio sobre viviendas.

La situación no sería explicable sin esa alianza estratégica que atraviesa de abajo a arriba toda la estructura estatal, desde las concejalías de urbanismo municipales a los ministerios de todos los gobiernos. Así se explica que en 2006, el antiguo subdirector de estudios del BBVA, David Taguas, fuera nombrado director de la Oficina Económica de José Luis Rodríguez Zapatero, para recolocarse un año y medio después como presidente de SEOPAN, patronal de empresas constructoras. Desde 2011, el anterior director de Lehman Brothers para España y Portugal, Luis de Guindos, es ministro de Economía y Competitividad.

Los beneficios para la población están a la vista: el gasto familiar destinado a vivienda (en forma de cuota hipotecaria o renta de alquiler) se ha elevado de forma paralela a la obtención de beneficios record cada año por parte de bancos e inmobiliarias. El aumento de los precios de la vivienda, unido a la generalización de los contratos temporales precarios en la juventud, hizo que en 2007 la edad media de emancipación de los jóvenes en España se situara por encima de los 30 años. Hoy, se acumulan más de 5 millones de viviendas vacías, sin incluir segundas residencias, mientras se ejecutan alrededor de 500 desahucios diarios sin ofrecer alternativa habitacional y se embargan miles de nóminas y prestaciones para el pago de la deuda a los bancos. En materia de vivienda, la situación es equivalente a la de un "estado fallido".

sigue

El movimiento popular por el derecho a la vivienda representa hoy la punta de lanza de la transformación social en nuestro país, abriéndose enormes posibilidades ante sí, desde la recuperación de viviendas vacías destinándolas a cumplir su función social hasta el procesamiento de los responsables del fraude hipotecario, e incluso, avanzar más allá de sí mismo como vector fundamental en un proceso constituyente general.

Ejecución hipotecaria: la letra o la vida.

A una estructura socioeconómica con predominio del capital sobre el ser humano le corresponde un marco legal de características análogas. El contrato de préstamo hipotecario otorga al prestamista la posibilidad de, en caso de impago de cualquier cuota, ejecutar la garantía (vivienda) a través de un procedimiento judicial sumarísimo dónde el derecho a la defensa se reduce a la mínima expresión, al admitirse únicamente alegaciones sobre errores en la cuantía o pago de las cuotas. El proceso conlleva la subasta de la vivienda y su adjudicación a la entidad financiera por el 60% del precio de tasación consignado en la escritura. A los intereses de demora sobre la deuda pendiente, generalmente superiores al 15%, deben sumarse las costas que los abogados de las entidades endosan al ejecutado, por cuantías que van de 10.000 a 40.000 euros por proceso. Tras la subasta, los bancos solicitan del juzgado el lanzamiento de los ocupantes de la vivienda, delegándose en comisiones judiciales el acto del desalojo, cambio de cerradura y entrega de llaves al representante de la entidad. Aunque muchos afectados amenazados de desahucio solicitan vivienda con carácter de urgencia al IVIMA o la EMVS, no se tiene conocimiento, al menos en Madrid, de que hasta la fecha se haya hecho entrega de vivienda a personas desalojadas por hipoteca.

Algunos jueces han denunciado el carácter abusivo del mismo por la posición de indefensión en que coloca al afectado[1] . No es el caso de los Juzgados de Madrid, que hasta ahora se han limitado a tramitar las demandas de los bancos sin siquiera acceder a solicitudes de suspensión del desahucio por motivos humanitarios o por haber solicitado la asignación de un abogado de oficio. El desequilibrio es tal, que incluso la abogada general del Tribunal de Justicia de la Unión Europea ha calificado recientemente el proceso como contrario a la tutela judicial efectiva.[2]

mayoría de los casos, después de este proceso, el afectado ha perdido su única vivienda y ha acumulado una deuda de decenas de miles de euros, que seguramente le acompañara el resto de su vida. En ausencia de una política por el derecho a la vivienda, las opciones de alojamiento son el afinamiento en viviendas compartidas o la ocupación de viviendas vacías.

El movimiento popular por el derecho a la vivienda

El artículo 47 de la Constitución permanece suspendido en el aire, lejos de la tierra, como sin entrar en vigor, desde 1978. Es necesario rescatarlo del mundo de las ideas y traerlo al mundo sensible, esa tarea no se puede confiar a aquellos que crearon las condiciones para su vulneración.

Al escribir estas líneas, un clamor general contra los desahucios y las deudas perpetuas recorre el país de punta a punta. Los medios de comunicación, ahora sí, amplifican la movilización de las víctimas de los desahucios, tras varios años de construcción participativa teniendo como ejes el apoyo mutuo, la autoorganización, la denuncia pública y la exigencia de responsabilidades. Con una red emergente de colectivos y plataformas, avanza un movimiento popular en contra de los abusos de los banqueros e inmobiliarias, con presencia en todo el territorio, nutrido mayoritariamente por los propios afectados.

Ese movimiento ha conseguido por sí solo centenares de acuerdos de dación en pago y de alquiler social frente entidades bancarias mediante concentraciones en sucursales y formas novedosas de protesta que involucran a vecinos, clientes, profesores, abogados, trabajadores sociales, psicólogos voluntarios, medios de comunicación, redes sociales, etc. Cada vez son más frecuentes formas nuevas de acción colectiva como las ocupaciones de bloques de pisos vacíos, acampadas frente a sedes bancarias, campañas de difusión viral en redes sociales, boicot a entidades que desahucian, etc.

sigue

Cada nuevo caso de desahucio representa al mismo tiempo un drama y una oportunidad de cambio. El despliegue de reuniones, asambleas, acciones y manifestaciones constituye una verdadera escuela popular por el derecho a la vivienda que además, resuelve los problemas de la gente. En este sentido, gran parte de las medidas aprobadas por el Gobierno sobre paralización temporal de desahucios en casos determinados[3], ya venían consiguiéndose de hecho para la mayoría de los afectados organizados en colectivos antidesahucio.

La movilización en la calle crece acompañada de una Iniciativa Legislativa Popular que pide: dación en pago retroactiva, paralización de todos los desahucios de única vivienda y constitución de un parque público de vivienda en alquiler sobre las viviendas adjudicadas a las entidades financieras en ejecuciones hipotecarias[4]. La iniciativa requiere 500.000 firmas, ya superadas y camino del millón, para su presentación a principios de 2013 ante el Congreso de los Diputados, que deberán discutirlo en sesión plenaria antes de seis meses. En un momento de gran sensibilización por la mayoría de la población, es posible acelerar el proceso para desbordar las mejores previsiones y alcanzar millones de firmas.

El movimiento popular por el derecho a la vivienda representa hoy la punta de lanza de la transformación social en nuestro país, abriéndose enormes posibilidades ante sí, desde la recuperación de viviendas vacías destinándolas a cumplir su función social hasta el procesamiento de los responsables del fraude hipotecario, e incluso, avanzar más allá de sí mismo como vector fundamental en un proceso constituyente general. El camino para la construcción democrática del derecho efectivo a la vivienda para todos es largo y, para bien y para mal, no hay libro de instrucciones, pero a esa tarea estamos convocados todos.

1- En el mes de octubre de 2012 un grupo de magistrados de todo el Estado remitió al CGPJ un informe sobre reformas para la administración de Justicia en el que, entre otras, pedía la reforma urgente del sistema de ejecución hipotecaria calificándolo de decimonónico. El día 8-11-2012 la abogada general del Tribunal de Justicia de la UE ha declarado que el procedimiento español contraviene la regulación europea sobre protección al consumidor al no poder articular una mínima defensa frente a cláusulas abusivas de los contratos.

2- El día 8-11-2012 la abogada general del Tribunal de Justicia de la UE ha declarado que el procedimiento español contraviene la regulación europea sobre protección al consumidor al no poder articular una mínima defensa frente a cláusulas abusivas de los contratos. Noticia en: http://politica.elpais.com/politica/2012/11/08/actualidad/1352371755_703623.html

3- Real Decreto-ley 27/2012, de 15 de noviembre, de medidas urgentes para reforzar la protección a los deudores hipotecarios. BOE de 16 de noviembre de 2012.

4- El plazo de recogida de firmas finaliza el 25 de enero de 2013.

Javier Rubio.
Centro de Asesoría y Estudios Sociales (CAES).

PP, PSOE y desahucios. Los bomberos pirómanos

La semana pasada, dirigentes del Partido Popular anunciaron la formación de un grupo de trabajo sobre desahucios al que se ha sumado el PSOE.

El gobierno del Partido Popular ha formado un grupo de trabajo sobre desahucios al que se sumó el PSOE.

Después de cuatro años de crisis, 374.000 ejecuciones hipotecarias, 100.000 familias desahuciadas[1] y después que Naciones Unidas haya señalado a España como ejemplo de vulneración del derecho a la vivienda[2] , los partidos responsables de la burbuja inmobiliaria han decidido "tomar medidas para paliar los efectos de las ejecuciones hipotecarias".

El grupo de trabajo PP y PSOE vino forzado por la movilización de miles de afectados que, con la solidaridad de los movimientos sociales, han conseguido paralizar más de 500 desahucios en dos años, y numerosos acuerdos de dación en pago y alquiler social, mediante concentraciones en las sedes de los bancos, recogiendo más de 500.000 firmas para presentar en el Parlamento Español una **Iniciativa Legislativa Popular que pide:**

- **Paralización de desahucios.**
- **Dación en Pago retroactiva** (que salve de una deuda perpetua a las personas desahuciadas desde 2007).
- **Alquiler social en las viviendas embargadas** por los bancos a cambio de una renta mensual que no supere el 30% de los ingresos familiares, siguiendo las recomendaciones de Naciones Unidas sobre derecho a la vivienda[3].

Otras propuestas incluyen la formación de un parque público de alquiler que garantice una vivienda digna para tod@s o la despenalización de la ocupación de viviendas vacías al tratarse de un uso desproporcionado del Código Penal y un ensañamiento con los más vulnerables.

Desde la **PLATAFORMA DE AFECTADOS POR LA HIPOTECA DE MADRID** nos alegramos de que PP y PSOE se preocupen por los desahucios que ellos mismos han propiciado cuando gobernaban y recordamos que, la última vez que se pusieron de acuerdo fue en septiembre de 2011 para modificar, sin consulta ciudadana, el artículo 135 de la Constitución fijando en la norma suprema la subordinación de las políticas sociales al pago de la deuda producida por los bancos. Tampoco nos olvidamos del consenso permanente PP-PSOE para salvar bancos con millones de euros de los fondos públicos. La solución para miles de familias afectadas por la especulación de bancos e inmobiliarias pasa por la participación y la movilización popular.

Llamamos a ampliar los "grupos de trabajo ciudadanos" sobre paralización de desahucios, movilización frente a los responsables de la crisis y recogida de firmas en apoyo de la Iniciativa Legislativa Popular que culmina el 31 de Enero de 2013.

1- Datos del CGPJ de julio de 2012.

2- Informe de la Relatora especial de Naciones Unidas para el Derecho a la Vivienda como integrante del Derecho a un Nivel de Vida Adecuado, Sra. Raquel Rolnik, presentado en la Asamblea General de NN. UU: http://afectadosporlahipoteca.files.wordpress.com/2012/10/informe-relatora-onu-oct2012.pdf

3- Información sobre la campaña en: http://www.quenotehipotequenlavida.org/

sigue

POR EL DERECHO A LA VIVIENDA DIGNA. SEÑALAR A LOS CULPABLES, CONQUISTAR LA JUSTICIA. JUNTOS PODEMOS

Plataforma de Afectados por la Hipoteca de Madrid.

9 de Noviembre de 2012

Acción directa por el derecho a la vivienda.

14 de noviembre de 2012, Huelga General

Las políticas de los gobiernos contra el paro, basadas en rebaja de salarios, ampliación de jornadas y ritmos, disolución del derecho a negociación colectiva, despido libre, privatizaciones y modificación unilateral de las condiciones laborales, sólo sirven para aumentar el paro y, de paso, la precariedad, la segmentación y la exclusión de la clase trabajadora.

En España, con casi 6 millones de parados y otros tantos precarios, se reduce la cobertura de la prestación por desempleo porque muchos la han agotado. La crueldad de bancos y especuladores se ceba en l@s nuev@s pobres laborios@s. En los últimos 4 años, 100.000 familias han sido expulsadas de su domicilio quedando, muchas de ellas, prisioneras de su deuda con el banco.

Tratar al trabajo como mercancía fomenta el incumplimiento de las leyes laborales, sociales y sindicales y obliga a l@s trabajador@s a obedecer las leyes del mercado. Tratar los alimentos como mercancías, fomenta la inseguridad alimentaria y atenta contra la naturaleza, generando epidemias mundiales por hambre y comida basura que causan millones de muertes evitables.

Antes de Marzo de 2001, los gobiernos utilizaron la inclusión de España en el Euro como justificación para los ajustes y reformas que exigió nuestra entrada. Ahora lo vuelven a utilizar como coartada de los despidos y los abusos patronales para no salir de él.

Trabajador@s, consumidor@s, mujeres, jóvenes e inmigrantes somos víctimas de estas políticas. La huelga general nos convoca en defensa de las libertades y los derechos vulnerados: la igualdad entre hombres y mujeres, la producción campesina agroecológica y la seguridad alimentaria.

En la Huelga General del 29 de septiembre de 2010 contra la reforma laboral del PSOE realizamos una campaña de artículos que fueron suscritos por agricultor@s, consumidor@s y colectivos. En la Huelga General del 29 de marzo de 2012, contra la reforma laboral y los recortes sociales realizados por el PP, La Garbancita Ecológica y los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs), también nos sumamos. EL 14/NOV/2012 SE CONVOCA DE NUEVO, JUNTO A LA HUELGA LABORAL, UNA HUELGA DE CONSUMO que interpela a autónomos, comerciantes y consumidor@s para abstenernos de realizar compras o ventas y no utilizar los medios de transporte para llevar a los niños al colegio.

Una alimentación sana y suficiente para tod@s requiere participar en un día de protesta pero también modificar los hábitos insanos de consumo, que nos convierten en cómplices de los "mercados" alimentarios. La Garbancita Ecológica y los Grupos Autogestionados de Konsumo impulsamos una alimentación responsable agroecológica, autogestionada, popular y cooperativa. Convocamos y participamos en esta Huelga General, no para dar nuestra representación a nadie, sino para sumar nuestro esfuerzo a la movilización social contra un neoliberalismo y cada vez más totalitario y peligroso.

Llamamos a participar el día de la huelga a las 12 horas, en la concentración convocada por l@s trabajador@s de los centros públicos, concertados y privados pertenecientes a la Consejería de Asuntos Sociales, c/ O'donnell, 50, y participar en la manifestación sindical que parte de la Plaza de la Beata María Ana de Jesús (Metro Legazpi o Delicias) a las 18 horas.

Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs)

La Garbancita Ecológica

Colectivo Feminista Las Garbancitas

Grupo de Estudios Agroecológicos (GEA)

Consejo Rector de La Garbancita.

LIBRERÍA ENCLAVE DE LIBROS

ciencias sociales filosofía política historia música cine arte novela gráfica

Enclave de libros

librería asociativa - proyecto editorial

Considerando que nos quedamos con hambre
Si consentimos que nos sigáis robando
Constatamos que solo el escaparate
Nos separa del buen pan que nos falta

Considerando que en esa tesitura
Nos amenazáis con fusiles y cañones
Hemos resuelto temer en adelante
Más a la mala vida que a la muerte
(*Resolución de los comuneros* - B. BRECHT)

C/ Relatores, 16
(Tirso de Molina)
91 369 46 49
libreria@enclavedelibros.net
enclavedelibros.blogspot.com

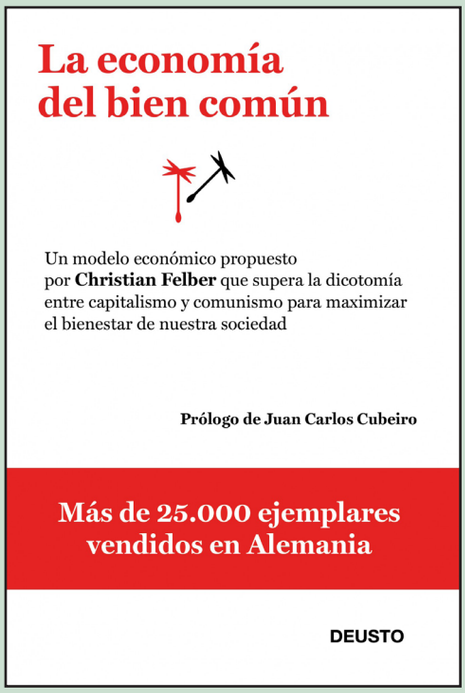
estudios literarios teatro poesía comunicación pedagogía género 2ª mano

LA ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN

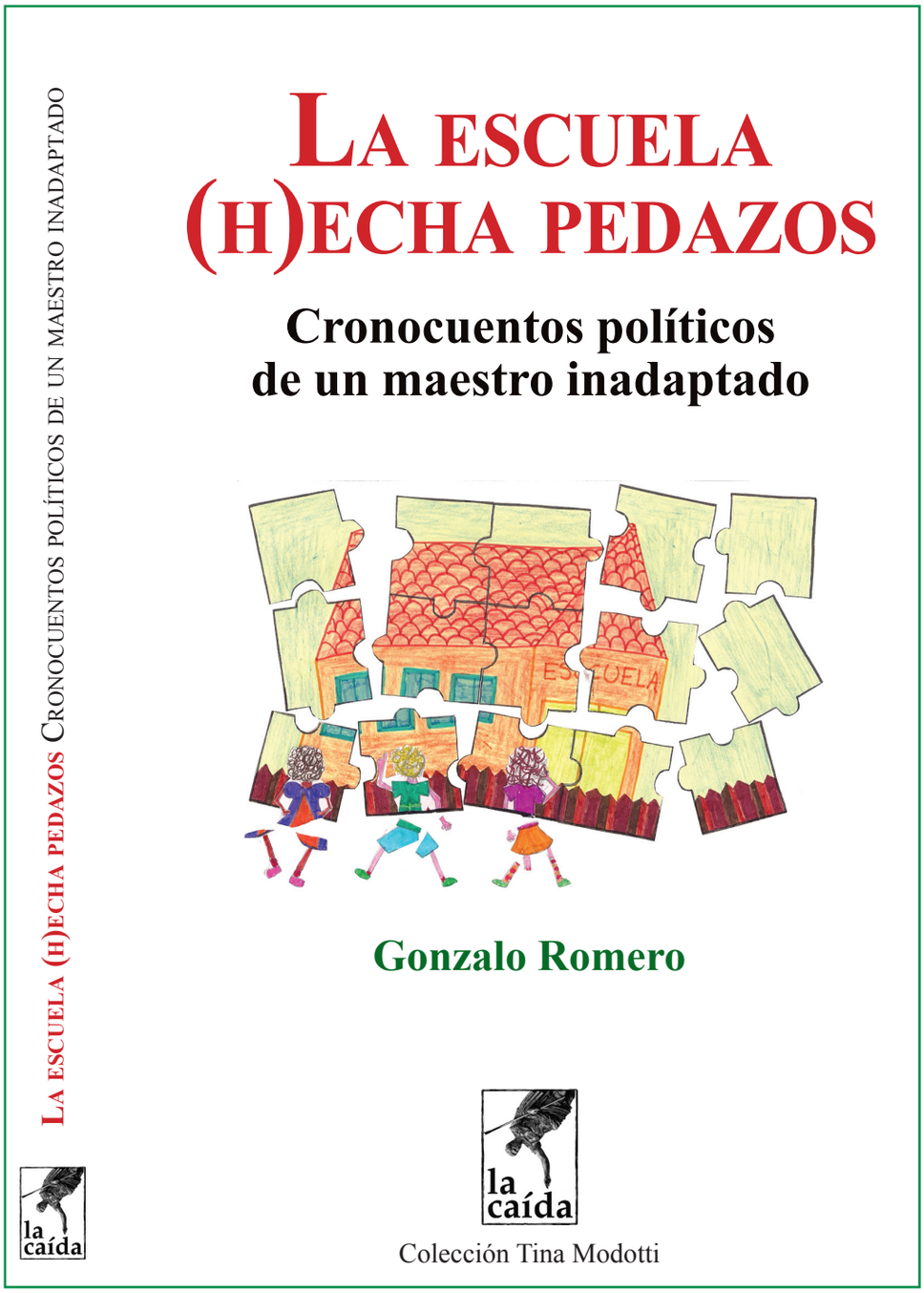
Christian Felber. Deusto S.A. Ediciones 2012. 288 pags, 14€

En este libro se explican detalladamente los principales valores sobre los que se asienta el modelo auspiciado por Felber: dignidad humana, solidaridad, sostenibilidad ecológica, justicia social y democracia.

¿El objetivo? : Poner freno a la desigualdad social, la destrucción medioambiental y la pérdida de sentido y democracia que reina en nuestros días.



LA ESCUELA HECHA PEDAZOS



Autor: Gonzalo romero

Gonzalo Romero (Madrid, 1959), fundador y militante de la Asociación Cultural "Candela". Durante trece años fue maestro en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Doctor en Pedagogía. Ha impartido numerosos cursos y talleres sobre pedagogía crítica y transformación social en España, Bolivia, Chile y México. Es profesor del Departamento de Didáctica de la Universidad de Alcalá.

Ha escrito numerosos artículos en revistas especializadas sobre sociedad, cultura y educación.

Ha escrito varios libros, el último de ellos es el aquí presentado.

Necesitamos una educación para la comunidad y no para competir con los iguales por los puestos de trabajo escasos o mejor remunerados.

(...) En la educación inadaptada a la escuela de mercado, los conocimientos son producto de una inteligencia colectiva. En este proceso, la vida de l@s maestr@s inadaptad@s pasa -lámina a lámina y día a día- a la vida de sus alumn@s. La conciencia, la sensibilidad y el cariño de l@s maestr@s lamen con su lengua de fuego la conciencia y la sensibilidad seminal e l@s niñ@s impulsando su desarrollo hacia su verdadera naturaleza, que es la de ciudadan@s cooperativ@s. Al hacerlo, el maestro y la maestra realizan su propia naturaleza.

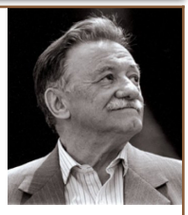
Agustín Morán, en el prólogo.

Educar ¿no será en cierta medida despertar la capacidad de inadaptación del individuo? Los educadores/as honestos ¿no están moralmente obligados, de algún modo, a preparar a los educandos para el ejercicio de la rebeldía?

Luis Pumares, en el epílogo.

NO TE SALVES

Por Mario Benedetti

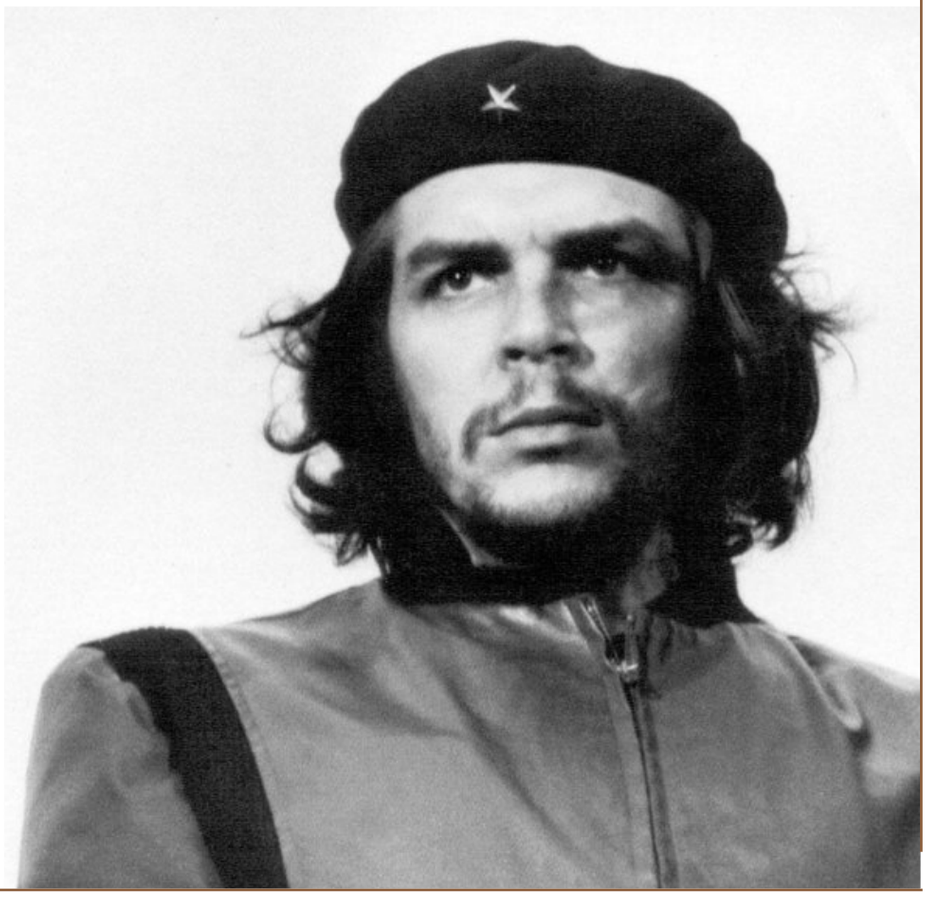


No te quedes inmóvil
al borde del camino
no congeles el júbilo
no quieras con desgana
no te salves ahora
ni nunca
no te salves
no te llenes de calma

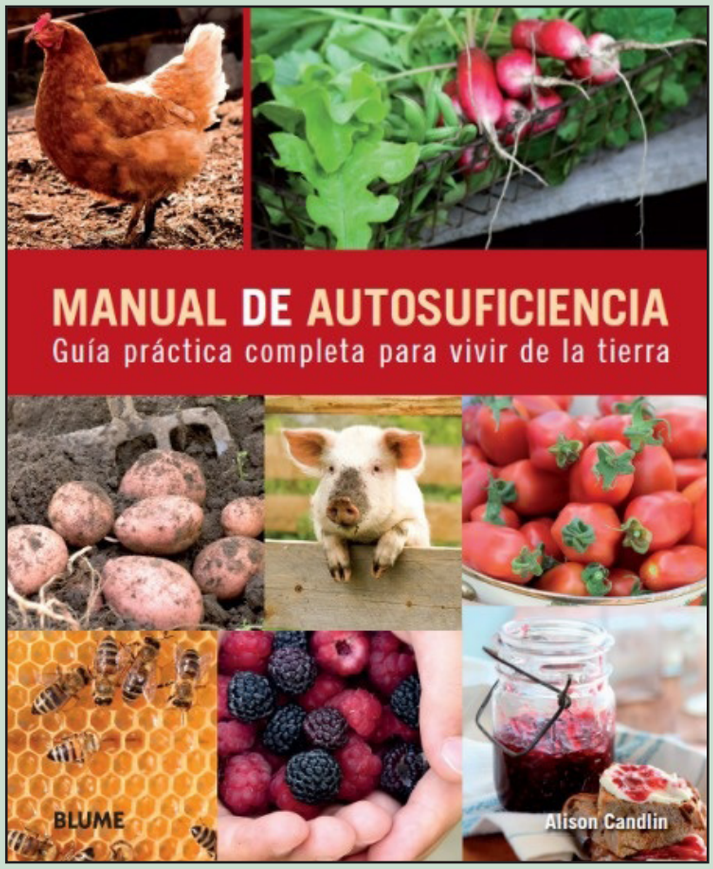
no reserves del mundo
sólo un rincón tranquilo
no dejes caer los párpados
pesados como juicios

no te quedes sin labios
no te duermas sin sueño
no te pienses sin sangre

no te juzgues sin tiempo
pero si
pese a todo
no puedes evitarlo
y congelas el júbilo
y quieres con desgana
y te salvas ahora
y te llenas de calma
y reservas del mundo
sólo un rincón tranquilo
y dejas caer los párpados
pesados como juicios
y te secas sin labios
y te duermes sin sueño
y te piensas sin sangre
y te juzgas sin tiempo
y te quedas inmóvil
al borde del camino
y te salvas
entonces
no te quedes conmigo.



MANUAL DE AUTOSUFICIENCIA. GUÍA PRÁCTICA COMPLETA PARA VIVIR DE LA TIERRA.
Alison Candlin. Editorial Blume 2012. 256 pags. 19x23,5 cm en cuatricromía. 24,90 €



CONTENIDO

1.- Primeros Pasos:

Planificar y limpiar el terreno; mejorar el suelo; compostaje y estiércol; drenar el suelo encharcado; arar; vallas y cercados; herramientas y equipo; invernadero; túneles y campanas; rotación de cultivos; riego y conservación.

2.- Calendario de tareas estacionales.

3.- Calendario de verduras y hortalizas.

Cultivar plantones, coles, tubérculos, legumbres, patatas, verduras para ensaladas, tomates, otras verduras, espárragos, verduras de invernadero, hierbas aromáticas.

4.- Cultivo de frutales.

Plantación; manzanos, perales; otros frutales; higueras y vides; ruibarbo; fresales; bayas de verano.

5.- Plagas y enfermedades.

Prevención. Tratar los problemas de las plantas, plagas visibles, hojas con agujeros, hojas deformadas, hojas descoloridas; brotes deformados o mustios; problemas en los tallos, cortezas o ramas; plantas mustias; problemas de los frutales; problemas de legumbres, tomates y verduras de hoja; problemas de los tubérculos.

6.- Criar animales.

- Cerdos, cabras, gallinas, patos, ocas y pavos, abejas.

7.- Alimentos en la naturaleza.

Hierbas y plantas; frutas y frutos secos; setas; pesca; productos de la orilla; caza; recoger leña.

8.- Conservar los productos.

Verduras; equipo para elaborar conservas, encurtidos; guarniciones; hierbas; frutas; jaleas y mermeladas; vino y sidra; leche de cabra; carnes y pescados.

9.- Ahorro de agua y energía.

El hogar autosuficiente; ahorrar energía; mantener el calor; energía solar; energías alternativas; ahorrar y reciclar agua.

www.lalinternasorda.com lalinternasorda@gmail.com móvil: 679923553

Caja artesanal conteniendo 5 láminas facsímil (21x30cm) de dibujos originales del periódico anticlerical y republicano 'El Motín', dirigido por José Nakens. Obra del gran ilustrador Mecliga.

Caja: 20€ **Láminas sueltas con carpeta: 11€**

Caja artesanal con 5 obras originales del creador de los fotomontajes, el cartelista alemán de los años 1920-1940, John Heartfield.

Caja: 23€
Láminas sueltas con carpeta: 7€
Tamaño: 15x21cm

Guerra y cadáveres: la última esperanza de los ricos

La conquista de los mínimos

Adolf, trapo cro y cuerda buena

Caja artesanal 5 fotografías de Tina Modotti.

Caja: 23€
Láminas sueltas con carpeta: 7€
Tamaño: 15x21cm

Caja artesanal 5 fotografías de Kati Horna sobre la revolución social española, 1936-1939. **Tamaño:** 15x21cm

Caja: 23€ **Láminas sueltas con carpeta: 7€**

Retablos periféricos del siglo XX
Ana María
Prólogo: Rosa Regás

Emma Goldman
Retrato de mujer anarquista
José Peirats
Prólogo: Ignacio C. Soriano

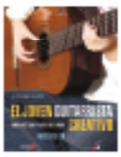
Las noches oscuras de María de Cazalla
Álvaro Custos
Prólogo: Adolfo Sarrión Mora

Puntos negros y otros artículos
José Balcells
Apertura: Alfredo Grimaldos

Bilis
Máximas de tinta
Luis Bandera
Apertura: Ana María

Nación Negra
Poder Negro
José Manuel Rosa

La reacción conservadora
José Manuel Rosa



Memorias de mínimos anarquistas
Vicente Ustarroz

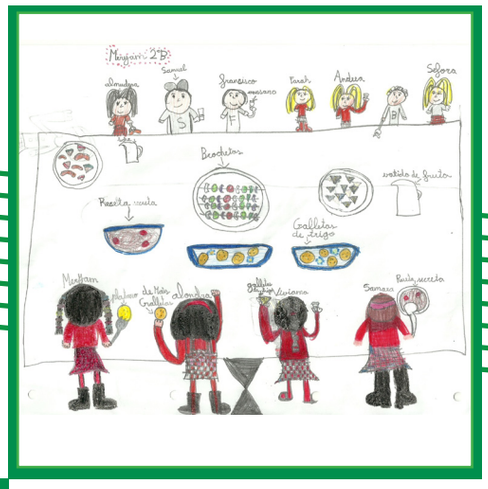
El capitalismo roto
Rolando Astarita
Prólogo: José Luis Sampedro

Los Coppola
Una familia de cine
Miguel López

www.lalinternasorda.com lalinternasorda@gmail.com

2012

Numero 36



EMPUÑA LA BROCHETA: ¡ES UN ARMA!

La garbancita ECOLÓGICA